

ХОККЕЙ

ЛЁД ПЛАВИТСЯ!



В городе

Илья
Галаев

Людмила
Сапова

Василий
Первухин



Спарта и танки

Проект «Наша история»

Народный хоккеист – Владимир Крутов

Хоккейно - туристская конференция

Подготовка юного хоккеиста



Всероссийское физкультурно-спортивное
общество «ТРУДОВЫЕ РЕЗЕРВЫ»





PEKJAMA

JET SPEED

CCM

MADE OF HOCKEY

СИЛА СОТРУДНИЧЕСТВА

ROE.RU



РОСОБОРОНЭКСПОРТ

Акционерное общество

Российская Федерация, 107076,
Москва, ул. Стромынка, 27

Тел. : +7 (495) 534 61 83

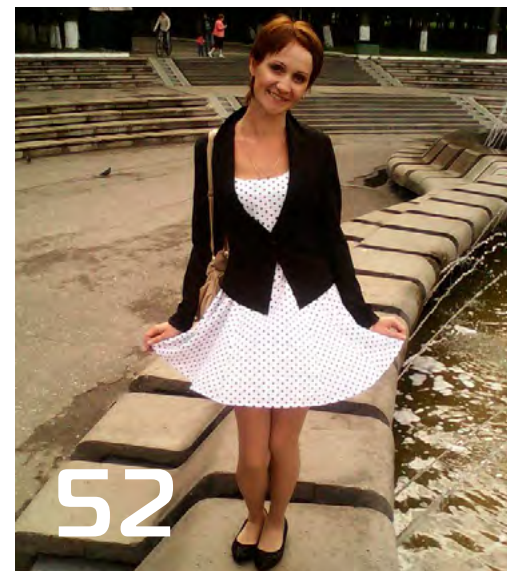
Факс : +7 495 534 61 53

E-mail: roe@roe.ru

www.roe.ru

«Рособоронэкспорт» – единственная в России государственная компания по экспорту всего спектра продукции, услуг и технологий военного и двойного назначения. На долю «Рособоронэкспорта» приходится более 85% зарубежных поставок российского вооружения и военной техники. География военно-технического сотрудничества – более 100 стран.

Владимир Крутов	4
РГСУ и КХЛ	6
Красная машина	7
РХЛ - лига для России	8
Народный хоккей 50 +	9
ДСО в СССР	10
Методическая логистика хоккея	11
Трудовые Резервы	12
Василий Первухин	16
Людмила Сапова	20
Хоккейно-туристская конференция	24
Здоровая нация	28
Любимые продукты	29
Санаторий «Марфинский»	30
Адаптация	34
Проект «Наша история»	36
Золотая шайба	40
Игорь Захаркин	42
Специальный хоккей	50
«Спартанки»	52
Мечта родилась	56
Финансовое планирование	59
Хочу выиграть Олимпиаду	60
Бизнес-ледовый лайфхак	62



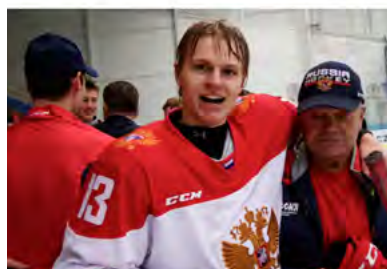
30

42

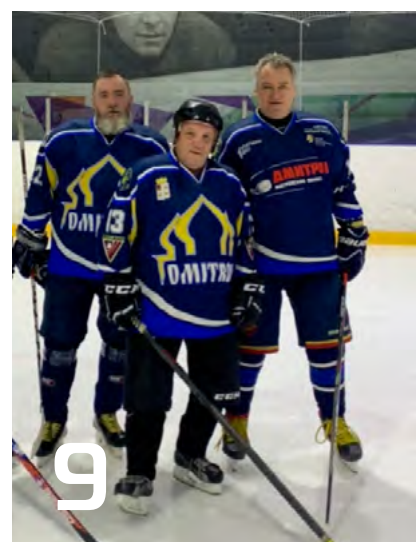
Василий Пономарев: «В России неправильно растят центров. Игре на вбрасываниях обучить некому»

Sports.ru
03 апреля 2020

A+ A-



«Думаю, что нет персонала, который мог бы



8



— ПРИВЕТ СВОИМ!

— ПРИВЕТ, СВОИ!



Вынужденный перерыв закончился. Начались долгожданные соревнования и турниры. Не все смогли удержаться, что будет с Лигой Женского Хоккея? Очень жалко, если проект закроется. Может найдется тот, кто продолжит его. Ведь начинать с нуля намного труднее, чем поднять потерянное. Ночная Хоккейная Лига, надеюсь, обратит внимание на этот проект. Они же проводят совместные соревнования на фестивале в Сочи. Нас ждут увлекательные окончания любительских чемпионатов и начало подготовки к следующим. Втягивайтесь постепенно, читая наш журнал, где написано, как это делать и где потом отдохнуть.

Виктор Чириков



Дорогие друзья — любители хоккея! Общественный спортивный проект «Хоккей в городе» расширяет свои привычные границы печатного издания и представляет новую рубрику — «Видео Класс». Она будет интересна и начинающим, и любителям, и профессионалам. В ней будут представлены документальные видеофильмы о великих отечественных и зарубежных хоккеистах, самые последние и передовые образовательные школы, технологии и методики от лучших тренеров России, руководителей сборных команд, победителей чемпионатов мира и Олимпийских игр. Так же будет анонсироваться производство новых кинопроектов, посвященных этапам развития хоккея в разных регионах и городах нашей страны, истории создания и развития спортивных клубов, их прошлого и настоящего, супергероях и легендах советского и российского хоккея. Кроме этого будут приниматься творческие заказы: о чем еще стоит подумать и какой фильм снять, чтобы как можно полнее сохранить историю российского хоккея для будущих поколений. В планах — рассылка видеоматериалов и видеофильмов по заказам детских спортивных школ, клубов болельщиков, любителей и знатоков хоккея, встречи с создателями и героями фильмов во всех регионах РФ, в детских спортивных школах, общеобразовательных школах, любительских клубах. Встречи будут проводиться в формате устных выпусков журнала «Хоккей в Городе», в программах которых запланированы встречи с легендарными спортсменами, демонстрация фильмов о них, встречи с выдающимися тренерами с показом и объяснением новых тренерских методик, выступления известных артистов. Подключайтесь к нашей программе. Ждем ваших предложений и приглашений провести у вас устный выпуск журнала «Хоккей в Городе».

Андрей Батулин

Генеральный спонсор издания АО «Рособоронэкспорт»



РОСОБОРОНЭКСПОРТ



НЕ ЗНАЮЩИЙ СТРАХА. ВЛАДИМИР КРУТОВ — 6:0!

| Сергей Глухов, Владимир Набоков.

Великому форварду сборной СССР по хоккею исполнилось бы 60 лет! Он стал воплощением мужества, характера и силы воли. Его имя — это синоним порядочности, искренности, и какой-то незащищенности. В искусстве бытует звание «Народный артист», но если бы в хоккее существовало звание «Народный хоккеист», одним из первых на него непременно претендовал бы именно Владимир Крутов.

Наш сегодняшний герой родился 1 июня 1960 года в Москве. Когда он был маленький его семья жила на улице Чайковского. На коньки Володя встал в четыре года. Кататься учился с лыжными палками. Потом Крутовы переехали жить на Кутузовский проспект. Неподалеку был стадион «Метеор», где Володя начал играть в хоккей у тренера Владлена Николаевича Голубева. Вместе с братом, который старше его на три года, они пропадали там целыми днями. Позже уже в школе ЦСКА Владимир занимался в группе у Валерия Павловича Стельмахова.

«...В детской команде ЦСКА мне выдали настоящую деревянную клюшку и коньки с ботинками из свиной кожи — они весили килограммов пять. У нас тренировки были в 6.30, приходилось вставать ни свет, ни заря и ехать на первой электричке. Вот еду однажды — в одной руке клюшка, в другой — баул с формой и коньками. Подходят какие-то ребята, шпана, и просто выхватывают клюшку у меня. Плакал потом долго, но тренер в спортшколе сказал: «Поверь, у тебя еще столько этих клюшек будет». Уже тогда видел во мне талант...»

В большой хоккей Владимир Крутов буквально ворвался. 9 ноября 1977 года в матче против столичных «Крыльев Советов» 17-летний Володя Крутов вышел на свою первую игру в форме родного ЦСКА, в тройке с Владимиром Поповым и Александром Волчковым. Новый старший тренер армейцев Виктор Васильевич Тихонов наигрывал систему игры в четыре звена, а в матче против «крыльшек» не смог из-за травмы сыграть Виктор Жлуктов.

Это был непростой период для нашего хоккея. Сборная СССР дважды подряд уступила первенство мира хоккеистам Чехословакии. Кризис накрыл и юниорский хоккей. Прошедший чемпионат наша команда закончила лишь третьей, отдав золото шведам.

В декабре 1977 года, Владимир Крутов отправился в составе юниорской сборной СССР в Хельсинки для участия в чемпионате Европы и сразу же стал лидером команды.

В пяти сыгранных на чемпионате матчах он забросил шесть шайб и еще семь раз ассистировал партнерам по команде.

В решающем матче 2 января 1978 года, в напряженном поединке наша сборная уступила хозяевам первенства в овертайме

— 5:6. Победную шайбу забросил Яри Курри, который и был назван лучшим нападающим чемпионата.

Следующий сезон Владимир начал в основе ЦСКА. Тренер армейцев Виктор Тихонов очень хотел освежить игру знаменитой тройки Петрова, введя в нее молодого и реактивного Крутова на которого очень рассчитывал в преддверии Олимпийского сезона. Но обстоятельства сложились таким образом, что планам этим сбыться было не суждено. По просьбам ветеранов наставник не стал разбивать легендарную тройку.

Крутов начал чемпионат в четвертом звене с Вячеславом Анисиним и Александром Волчковым, которых нередко менял универсал Ирек Гимаев. Настоящим бенефисом Крутова стал матч чемпионата страны с московским «Динамо» 5 октября 1979 года. Армейцы одержали уверенную победу со счетом 7:4, а Владимир Крутов отметился четырьмя заброшенными шайбами. Тогда уже ни у кого не оставалось сомнений, что в хоккее пришел большой игрок.

Впереди были Олимпийские игры в американском Лейк-Плеси-де, где в итоге, порадовать болельщиков нашей команде не удалось. Сборная СССР проиграла принципиальный матч сборной США 3:4 и заняла лишь второе место. Это поражение до сих пор будоражит умы поклонников хоккея. Владимир Крутов играл на турнире в тройке с ветеранами — Александром Мальцевым и Юрием Лебедевым. Звено, которое числилось в команде лишь четвертым, и на которое надеялись менее всего, стало самым результативным в команде. Кроме того, тройка в которой играл Крутов выиграла все свои микроматчи на турнире со счетом 15:0.

После досадного поражения Виктор Тихонов получил карт-бланш на омоложение команды. Ушли ветераны — Борис Михайлов, Геннадий Цыганков и Владимир Лутченко. Перешли в другие команды — Хельмут Балдерис, Сергей Капустин, Вячеслав Анисин и Александр Волчков...

Владимир Крутов стал одним из тех, вокруг кого наставник армейцев должен будет построить новую команду. А точнее новое звено-лидер.

На Кубке Канады 1981 года это звено (но пока без приставки Супер) впервые было представлено широкой публике: Сергей Макаров — Игорь Ларионов — Владимир Крутов. Вместе

с ними теперь постоянно играла пара защитников: Вячеслав Фетисов — Алексей Касатонов. Конечно, не всё и не сразу у нового сочетания стало получаться хорошо, но потенциал был виден невооруженным взглядом.

Тот турнир закончился феноменальной победой сборной СССР, в финальном матче разгромившей сборную Канады со счетом 8:1. Победу наши игроки посвятили памяти Валерия Харламова, погибшего в автокатастрофе в тот момент, когда команда находилась в Канаде.

Чемпионат мира 1983 года в Мюнхене запомнится как бенефис первой пятерки сборной СССР. По окончании турнира по итогам опроса журналистов впервые в истории хоккея все пятеро вошли в состав символической сборной. Впереди было ещё много блестящих побед и достижений. Крутов выиграл две Олимпиады и два Чемпионата мира — в 1986 и в 1989 годах, а стиль игры ударного звена ЦСКА и Сборной СССР всегда вызывал восхищение болельщиков во всём мире, и вместе с этим страх и трепет в командах игроков-соперников. Игру этой пятёрки пытались анализировать ведущие специалисты, их умение взаимодействовать друг с другом изучалось в институтах всего мира.

Владимир Крутов всегда отличался порядочностью и излишней доверчивостью. Не секрет, что эту его черту в разное время старались по максимуму использовать различные люди в достижении своих целей. И достигали. Только вот Крутов как правило не получал от этого ничего. Всегда был скромным и просить что-либо для себя не любил.

Посмотрите старые кадры с чемпионатов мира: Владимир Крутов забрасывает важнейшую шайбу... самое большее, что можно было ожидать после, это небольшая улыбка. А обычно и этого не было, герой старался поскорее уйти от внимания, как бы отвечая — «Да ничего, особенного... Нормально...»

К великому сожалению, в последние годы жизни наш герой оказался за бортом большого хоккея. Очень переживал. Чиновники из большого ЦСКА, которому Владимир Крутов отдал лучшие годы жизни практически ничем не помогали. Опыт двукратного Олимпийского чемпиона, оказался новым хоккейным боссам не нужен. В мире больших денег для него не оказалось места...



У СПОРТИВНО ОДАРЕННОЙ МОЛОДЕЖИ ПОЯВИЛИСЬ НОВЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Континентальная хоккейная лига и Российский государственный социальный университет подписали соглашение о сотрудничестве.

Приемная комиссия +7 (495) 255-67-67 pk@rgsu.net

Совместная работа будет направлена на развитие совместных научных, образовательных, инновационных, социальных проектов и программ, популяризацию молодежного спорта в России, пропаганду спортивных достижений, поддержку спортивно одаренных детей и молодежи.

Особую роль в планах Лиги и университета будет играть популяризация именно молодежного хоккея. Планируется разработать совместные образовательные программы с привлечением руководителей, тренерского состава, действующих хоккеистов для проведения мастер-классов и открытых лекций для студентов. Обсуждается работа по обучению тренерского состава по программам высшего и дополнительного образования. Спортивно одаренные дети получают возможность профессиональной ориентации, разработки индивидуальной траектории обучения и содействия в получении среднего специального и высшего образования.

Ряд мероприятий будет направлен на поддержку детей-сирот, детей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Рассматривается возможность содействия в трудо-



устройстве выпускников Университета, развитие учебно-методической, научно-исследовательской и консультационной работы в рамках проекта.

Стоит отметить, что в РГСУ сейчас начинается жаркая пора приема абитуриентов, и подписанное соглашение обеспечит спортивно одаренным детям все возможные перспективы для профессионального роста и спортивного развития!



**СПОРТТЕХ
АРЕНА**

+7 (499) 938 44 84
info@stfund.ru

АРЕНДА ЛЬДА: 8 (903) 797 09 00

НОВЕЙШИЕ СОВРЕМЕННЫЕ АРЕНЫ



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОРТ С ВЫСОКИМ ОСТЕКЛЕНИЕМ



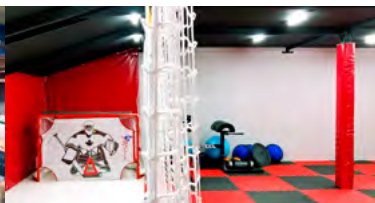
ЗВУКОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ



ЯРКОЕ ОСВЕЩЕНИЕ (500, 800, 1200 LUX)



МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МЕДИАТАБЛО



СЕВЕРО-ЗАПАД

Москва, ул. Вилиса Лациса, вл. 26

- ▶ ЛЕДОВАЯ ПЛОЩАДКА 58X26
- ▶ РАЗМЕТКА КХЛ
- ▶ СПОРТЗАЛ
- ▶ БРОСКОВАЯ ЗОНА
- ▶ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЗАЛ
- ▶ ШАХМАТНАЯ ШКОЛА
- ▶ СУШКА ФОРМЫ
- ▶ КАФЕ С ПАНОРАМНЫМИ ОКНАМИ
- ▶ СЕРВИС (ЗАТОЧКА, РЕМОНТ)
- ▶ МАГАЗИН ХОККЕЙНОЙ ЭКИПИРОВКИ
- ▶ ДЕТСКАЯ КОМНАТА



ВОСТОК

Москва, ш. Энтузиастов, вл. 33

- ▶ 2 ЛЕДОВЫЕ ПЛОЩАДКИ 58X26, 26X14
- ▶ РАЗМЕТКА КХЛ
- ▶ СПОРТЗАЛ
- ▶ БРОСКОВАЯ ЗОНА
- ▶ СУШКА ФОРМЫ
- ▶ КАФЕ С ПАНОРАМНЫМИ ОКНАМИ
- ▶ СЕРВИС (ЗАТОЧКА, РЕМОНТ)

REDMACHINE ONLINE

| Ирина Хромушкина

Спортсменам нужны регулярные тренировки, в противном случае придется забыть о новых достижениях. Как спасались наши хоккеисты в тот момент, когда все сидели по домам? Как жил хоккей в период пандемии и всеобщей самоизоляции?

25 марта Континентальная хоккейная лига объявила о досрочном завершении сезона в связи с невозможностью его продолжения из-за ситуации с негативным развитием эпидемиологической ситуации. Хоккеисты остались без дела и без возможности полноценно тренироваться.

REDMACHINE ONLINE

В этот сложный период отсутствия тренировок, Федерация хоккея России в кратчайшие сроки разработала и запустила программу REDMACHINE ONLINE для развития тренировочного процесса.

В программу вошли видео-уроки с применением современных методик из приложения «Красная машина. Тренер». Это приложение разрабатывалось еще до начала ситуации с пандемией, но специалисты ФХР ускорили работу с целью более оперативной подготовки программы для спортсменов, которые оказались в вынужденном простое. Цель программы — сделать процесс тренировки, восстановления и физической реабилитации доступным, эффективным, непрерывным для спортсмена и тренера.

— В рамках нашей программы будут разработаны и интегрированы в мобильное приложение «НППХ Красная машина» видео-уроки для спортсменов, тренеров и врачей, позволяющие поддерживать физическую форму в максимальном тонусе и обеспечить непрерывный тренировочный процесс. Помимо базовых занятий в домашних условиях, туда войдет комплекс специализированных упражнений по профилактике травм, восстановлению после повреждений.

Представленные упражнения будут эффективны не только сейчас, когда нельзя выходить на улицу для поддержания формы, но и в период полноценной подготовки к сезону, а также в течение хоккейного сезона. Комплексы упражнений будут разными, они разработаны для широкого круга людей, занимающихся хоккеем — профессиональных игроков, тренеров, врачей команд, воспитанников ДЮСШ, — отметил Глава штаба

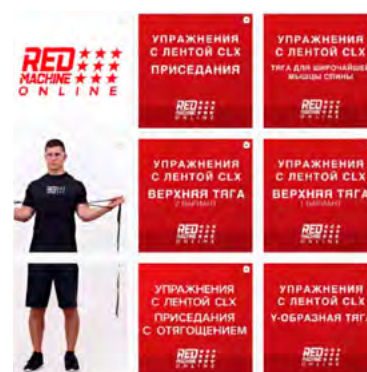
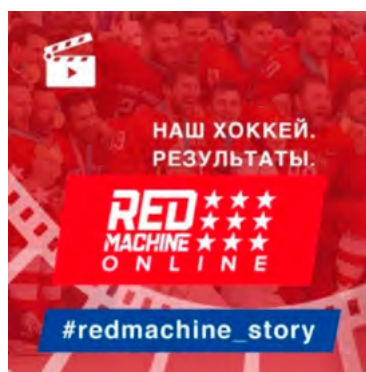
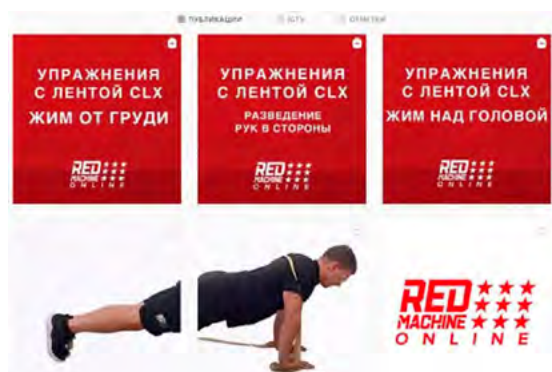


сборной, вице-президент ФХР Роман Ротенберг, комментируя запуск приложения.

Для того, чтобы в период вынужденного простоя занятия оставались тщательно спланированными и соблюдался системный подход, для всех кандидатов в юниорские и молодежную сборные были созданы группы, в которых ежедневно загружается комплекс упражнений для занятий. В свою очередь тренеры по физической подготовке, используя возможности приложения, направляют игрокам все необходимые видеоматериалы, планы тренировок, а медицинская служба ФХР — рекомендации по питанию, которые важно соблюдать в отсутствие ледовых занятий.

Преимущества от использования программы REDMACHINE ONLINE:

Приложение будет полезно для самих спортсменов, тренеров, спортивных врачей команд, а также воспитанников СДЮШОР и просто любителей хоккея. Пользоваться всеми преимуществами программы можно в период межсезонья, предсезонной подготовки, а также в периоды восстановления после травм. Все упражнения подобраны с такой целью, что спортсмены могут поддерживать физическую форму в период отпуска, добиваться снижения травматизма за счет включения в тренировки принципов нейро-мышечной активации и слаженной работы агонистов/антагонистов. Комплекс позволяет увеличить выносливость, взрывную силу и в целом эффективность тренировок. Кроме того, тренеры и спортсмены из отдаленных регионов имеют возможность использовать в своей системе подготовки самые современные наработки лучших специалистов ФХР.



РХЛ — ЛИГА ДЛЯ ВСЕЙ РОССИИ

Региональная Хоккейная Лига — всероссийская лига, в которой играют преимущественно хоккеисты-любители. Она была основана летом 2012 года в Нижнем Новгороде, городе с богатой историей и хоккейными традициями.

На момент появления РХЛ в Нижнем Новгороде уже функционировали достаточно крупные любительские лиги. В этих непростых условиях Региональной хоккейной лиге было очень трудно выйти на масштабный уровень. Но у РХЛ был свой взгляд на развитие любительского хоккея в России.

Команда Региональной Хоккейной Лиги в первом сезоне собрала под свои знамена 11 хоккейных коллективов, большинство из которых и по сей день играют в РХЛ-НН. С каждым годом популярность лиги росла в геометрической прогрессии, и в последующих двух сезонах количество участников увеличилось ровно вдвое. Уже на третий год существования РХЛ стала самой крупной и популярной лигой Нижнего Новгорода. Более того, РХЛ вышла на всероссийский уровень, открыв филиалы в городах Санкт-Петербург, Москва, Волгоград и Саратов.

Региональная хоккейная лига сегодня — это одна из самых крупных любительских хоккейных лиг России. Взяв старт летом 2012 года, она проделала путь от турнира среди 11 команд до соревнования всероссийского масштаба. В сезоне 2019/2020 годов в общей сложности в РХЛ участвовали более 100 команд и более чем 1500 игроков.

В планах Лиги на сезон 2020/2021 годов открыть филиалы в городах Челябинск и Ярославль. Ведутся переговоры еще с несколькими регионами. Наша главная цель — чтобы как можно больше людей занимались спортом в разных городах нашей огромной страны, в частности хоккеем.

РХЛ — это современный, основанный на многолетнем опыте, подход к организации любительских соревнований, главными составляющими которого являются:

— уникальная система оценки уровня игроков. Разграничение хоккеистов по статусам позволяет нам сделать турниры наиболее конкурентными.

— освещение игр на профессиональном уровне: онлайн-трансляции матчей с комментаторами, подробные фото и видео отчеты, интервью и обзоры, пол-

ная статистика игр и архив всех сезонов на официальных сайтах.

— регулярные матчи звезд, выставочные матчи, Гала-матчи с участием именитых спортсменов и звезд шоу-бизнеса.

— зал славы для выдающихся игроков РХЛ, эксклюзивные медали и наградная атрибутика.

Руслан Сухов, Председатель правления РХЛ говорит: «За последние несколько лет мы набрали отличные обороты и не собираемся их снижать. Посмотрите сами: в 2017 году открылся филиал в Санкт-Петербурге, в городе, в котором на протяжении десяти лет существовала всего лишь одна любительская лига. В 2019 году нам удалось запустить регулярные турниры в Москве и Волгограде. С нового сезона будет запущен чемпионат в Саратове. Чего только стоит наш Гала-матч, который прошел в феврале 2020 года в Москве. Там были звезды спорта и шоу-бизнеса, профессиональные в прошлом игроки и любители. Такой формат всем очень понравился. Я наде-



юсь, что такой формат станет ежегодным. Кстати, в Москве первым соревнованием под эгидой РХЛ стал «Кубок Регионов» — ежегодный турнир, среди победителей в своих городах. По секрету расскажу вам, что возможно формат данного турнира будет пересмотрен. Он приобретет формат соревнования среди сборных команд каждого из регионов, где присутствует РХЛ. А вообще, я всех призываю играть в хоккей, получать от этого удовольствие, наслаждаться победами и делать выводы из поражений. До встречи на играх Региональной хоккейной лиги!»



www.rhl.ru

#СЕМЬЯРХЛ

«НАРОДНЫЙ ХОККЕЙ 50+» ВНОВЬ НА ВЕРШИНЕ — СТАБИЛЬНОСТЬ ПРИЗНАК МАСТЕРСТВА!

Приятные новости любительского хоккея пришли из Подмоскovie. Социально-спортивный проект «Народный хоккей 50+», региональная общественная организация любителей и ветеранов хоккея МО стала победителем Фонда президентских грантов.

Геннадий Логачёв рассказал об этом: «В Четвертый раз проект «Народный хоккей 50+» становится победителем среди заявок в номинации «Здоровый образ жизни». Получение гранта Президента Российской Федерации в текущей ситуации — это не только признание, но и огромная ответственность. Одна из главных целей данного проекта — поддержка регулярными занятиями спортом физического состояния жителей Подмоскovie старше 50 лет.

Социально-спортивный проект «Народный хоккей 50+» на протяжении нескольких лет успешно развивается на территории Московской области, в том числе и благодаря тому, что в очередной раз получает поддержку из Фонда президентских грантов.

Тот факт, что из года в год этот проект становится победителем конкурса, является дополнительным свидетельством того, что он крайне важен и полезен в социальном аспекте.

Начало 2020 года оказалось сложным для общественников, которые своими мероприятиями решают важные проблемы социальной сферы. Наша страна, как и весь мир, столкнулась с угрозой глобального масштаба, аналогов которой в современной истории еще не было. Все сферы нашей жизни подверглись серьезному испытанию. И поэтому получение очередного гранта Президента Российской Федерации в текущей ситуации — для нас это не только признание, но и огромная ответственность.

В полном взаимодействии, и при поддержке Министерства социального развития Московской области, мы реализуем проект «Мы с Вами!». Данный проект — это комплекс мероприятий, который будет реализован в городах Дмитров, Сергиев-Посад, Павловский Посад и Наро-Фоминск, и будет посвящен здоровому образу жизни жителей Подмоскovie.

Мы уверенно приложим все усилия, чтобы реализовать проекты на «отлично», что они будут востребованы. И мы вместе с вами сможем гордиться его результатами.»

— Геннадий, а почему проект? С учетом количества мероприятий, которые вы проводите это уже полноценная любительская Лига?

— Как мы с вами и говорили, в первую очередь — мы социально-ориентированная организация и свои мероприятия реализуем через социальную плоскость, чтобы коллеги из некоммерческого сектора и население (не только спортсмены) смогли видеть возможности в реализации и создавали социальные лифты между властью и населением.

— Ваша организация может стать альтернативой другим лигам?

— Как дополнительная возможность, да.

— В спорте не просто зайти на пьедестал, но еще труднее удержаться. У вас есть конкуренты?

— Когда в 2016 году с моим другом и Партнером Сергеем Голубевым принимали решение о горизонтах планирования, ставили перед собой самые высокие цели. И сегодня, оглядываясь назад, понимаем, что успокаиваться на достигнутом

не станем. А как это возможно? В нас поверили огромное количество ребят, которые уже и не думали выходить на лёд, а тем более принимать участие в структурно выстроенных турнирах и первенствах. Сегодня «Народный хоккей 50+» это, по сути, Чемпионат Московской области среди любителей в старшей возрастной категории.

Концепцию и направленность нашего проекта поддерживает руководство Федерации хоккея МО, в лице Валерия Каменского и его 1-го заместителя Олега Козина — спасибо им. Из года в год растет количество команд-участниц, а также городов, принимающих игры хоккеистов старшего поколения. Это непременно способствует популяризации любительского спорта в регионе и в стране в целом. А тот факт, что из года в год этот проект становится победителем конкурса, является дополнительным свидетельством того, что он крайне важен и полезен в социальном аспекте. На СО НКО лежит дополнительная ответственность в продолжении.

— Есть в планах развития другие проекты?

— Да. Считаем, сегодня, как никогда, важна роль некоммерческого сектора, который оперативно реагирует на новые социальные вызовы и проблемы.



ДОБРОВОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ОБЩЕСТВА



Н. И. Хромов. Большая советская энциклопедия, 1972 г., БСЭ

Спортивные общества (ДСО) в СССР, объединяют трудящихся и учащуюся молодёжь, занимающихся физкультурой, спортом и туризмом; через свои первичные организации (коллективы физической культуры на предприятиях, в учреждениях, колхозах, совхозах, учебных заведениях и др., а также спортклубы) решают задачи развития массовой физической культуры, спорта и туризма, подготовки значкистов «Готов к труду и обороне СССР», «Турист СССР», спортсменов-разрядников, мастеров спорта и повышения мастерства спортсменов. ДСО создаются по территориальному (в союзных республиках) или производственно-отраслевому признаку, объединяя коллективы физической культуры района, области, республики; предприятий,строек, одной или нескольких отраслей народного хозяйства, учебных заведений и др. Деятельность ДСО строится в соответствии с уставом обществ на основе принципа широкой самостоятельности.

В 1936–38 были созданы ДСО в профсоюзах; в 1943 физкультурники школ ФЗО и ремесленных училищ объединены в общество «Трудовые резервы»; в 1950-х гг. организованы сельские ДСО в союзных республиках. В 1971 в СССР было 36 ДСО, в том числе 6 всесоюзных: «Буревестник», «Водник», «Зенит», «Локомотив», «Спартак», «Трудовые резервы»; 15 республиканских, объединяющих коллективы физической культуры промышленных предприятий: «Авангард» (УССР), «Алга» («Вперёд», Киргизская ССР), «Ашхатанк» («Труд», Армянская ССР), «Гантиади» («Рассвет», Грузинская ССР), «Даугава» (Латвийская ССР), «Енбек» («Труд», Казахская ССР), «Жальгирис» («Зелёная роща», Литовская ССР), «Захмет» («Труд», Туркменская ССР), «Калев» (Эстонская ССР), «Красное знамя» (БССР), «Мехнат» («Труд», Узбекская ССР), «Молдова» (Молдавская ССР), «Нефтичи» («Нефтяники», Азербайджанская ССР), «Таджикистан» (Таджикская ССР), «Труд» (РСФСР); 15 республиканских сельских ДСО: «Варпа» («Колос», Латвийская ССР), «Ййуд» («Сила», Эстонская ССР), «Кайрат» («Сила», Казахская ССР), «Колмеруне» («Колхозник», Грузинская ССР), «Колос» (УССР), «Колхозникул» («Колхозник», Молдавская ССР), «Колхозчу» («Колхозник», Киргизская ССР), «Колхозчы» («Колхозник», Туркменская ССР), «Мехсул» («Урожай», Азербайджанская ССР), «Нямунас» (Литовская ССР), «Пахтакор» («Хлопкороб», Узбекская ССР), «Севан» (Армянская ССР), «Урожай» (РСФСР), «Урожай» (БССР), «Хосилот» («Урожай», Таджикская ССР).

На 1 января 1970 действовало 114 тыс. первичных организаций ДСО, в том числе 105 тыс. профсоюзных (25 млн. физкультурников). В ДСО работало 1350 детско-юношеских спортивных школ, многочисленные группы совершенствования спортивного мастерства, клубы по видам спорта и др., занятия в которых вели 50 тыс. тренеров.

В 1946–1970 в ДСО подготовлено свыше 60 тыс. мастеров спорта и около 2 тыс. заслуженных мастеров спорта. ДСО совместно с профсоюзными организациями, предприятиями, колхозами и др. осуществляют строительство спортивных сооружений. В 1970 ДСО имели 2490 стадионов, 59 тыс. футбольных полей, 14,4 тыс. комплексных спортплощадок, 10,2 тыс. спортивно-гимнастических залов, 950 искусственных бассейнов, около 270 тыс. площадок для спортивных игр. Основные средства на работу ДСО профсоюзов поступают из профбюджета (в 1970 они составляли 355 млн. рублей). Каждое общество имеет флаг, эмблему, спортивную форму, нагрудный знак. Руководство профсоюзными спортивными обществами осуществляет Всесоюзный совет ДСО профсоюзов (основан ВЦСПС в 1957). Совет организует соревнования между спортивными обществами, спартакиады профсоюзов СССР, физкультурные праздники, учебно-тренировочные сборы; обеспечивает участие ДСО во всесоюзных и международных первенствах и чемпионатах; направляет и контролирует работу детско-юношеских спортивных школ, повышение квалификации физкультурных кадров и общественного актива; руководит строительством спортивных сооружений; присваивает лучшим коллективам физической культуры звание спортклуба; поддерживает широкие связи с зарубежными рабочими и студенческими спортивными союзами. При Совете созданы федерации по видам спорта, тренерские советы, коллегии судей и др. Деятельность Всесоюзного совета направляется и финансируется ВЦСПС.

Значительный вклад в развитие физической культуры и спорта вносят также всесоюзное физкультурно-спортивное общество «Динамо», спортклубы Вооружённых Сил СССР, в том числе ЦСКА и спортивно-технические клубы ДОСААФ СССР.

«МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛОГИСТИКА ХОККЕЯ» НОВЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТЕРМИН

Дмитрий Черенков, Александр Густомясов,

Современный хоккей с шайбой развивается быстрыми темпами, постоянно повышаются требования к физической, технической, тактической и психологической подготовленности игроков, их морально-волевым качествам. Все это требует от специалистов постоянного поиска наиболее эффективных средств, методов тренировки и восстановления, рационального комплекса планирования и организации тренировочного и соревновательного процесса, совершенствования форм и методов воспитательной работы. В сфере спортивного менеджмента, обеспечивающего функционирование хоккейной отрасли, также происходят инновационные изменения, в соответствии с изменяющимися экономическими условиями и юридическими нормативами.

Анализ международного и российского положения дел в хоккее дает нам основание утверждать, что яркие хоккейные рекорды достигаются только тогда, когда необходимые для этого основы создаются в детском и юношеском возрасте. Многолетняя, систематическая и целеустремленная подготовка хоккеистов к высоким спортивным результатам получила, в связи с этим, исключительное значение.

Возникла необходимость форсировано научно-методически обогащать, планировать, систематизировать и организовывать весь процесс спортивной подготовки хоккеиста — «от новичка до мастера», который в этом случае представляет собой единый комплекс процессов.

Профессионалам и простому болельщику хоккея понятно следующее: хаотичность подготовки, использование устаревших средств и методов, неправильная организация этого процесса и привлечение в состав сборной команды достаточно слабых игроков приводит к достижению совсем не тех результатов, которые были запланированы.

Конечный результат подготовки спортивного резерва и его успешная реализация во «взрослом спорте», на наш взгляд, будет зависеть не только от грамотного научно-методического построения учебно-тренировочного процесса и эффективного участия в соревнованиях, но также от грамотной, с точки зрения современного спортивного менеджмента.

Возникает необходимость в опыте управления: не только в разработке новых методик тренировок, но и экспертного сопровождения всех этапов системы подготовки хоккеиста, их эффективном анализе и коррекции, а также в обеспечении согласованности в работе всех звеньев хоккейной организации, путем установления рациональных связей между тренерами,

администрацией и родителями, в том числе с общественностью и другими спортивными организациями.

Систематизируя накопленный практический опыт, авторы обращают внимание, что эта, ключевая функция спортивного менеджмента — координация — обеспечивающая его непрерывность и бесперебойность, а также согласование и взаимодействие всех его аспектов/частей является весьма важной.

На основании вышеизложенного, авторы вводят новое понятие: «**методическая логистика хоккея**»

Суть (Основа) «методической логистики хоккея» заключается в поиске путей рационального продвижения хоккеиста по цепочке: от «новичка до мастера», то есть от «производителя до конечного получателя». В нашем случае: «производитель» — СДЮСШОР, «конечный получатель» — Хоккейный Клуб. Наиболее яркое ее проявление заключается в том, что методическая логистика хоккея обеспечивает комплексный результат за счет внутренней и внешней интеграции одной из ключевых сфер компетентности хоккейного клуба (как делового предприятия) — стабильной реализации высоких спортивных достижений в сфере деятельности Клуба — МХЛ, ВХЛ, КХЛ и т.д.

Общая задача методической хоккейной логистики состоит в том, чтобы обеспечить намеченный уровень хоккейного клуба в получении перспективных игроков при минимальных общих издержках. Схожая задача стоит и перед СДЮСШОР по хоккею, обеспечивающей необходимый уровень подготовки спортивного резерва с целью передачи молодых перспективных, одаренных игроков в сборные команды хоккейного клуба.



Методическая логистика хоккея — стратегическое управление научно-методическими, информационными, юридическими и экономическими потоками с целью продвижения перспективных игроков из спортивной школы в сборные команды хоккейных клубов.

Методическая логистика хоккея включает:

1 аспект: научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва;

2 аспект: спортивный менеджмент, включающий маркетинг, планирование, организацию, мотивацию, контроль и координацию процесса подготовки спортивного резерва;

3 аспект: финансово-экономические расчеты и прогнозы;

4 аспект: нормативно-юридические основания.

«Симбиоз» межсистемного взаимодействия обеспечивает управляемый процесс подготовки, продвижения и трансляции молодого перспективного игрока в основную команду клуба.

Основные результаты:

1. Создание эффективной системы профессиональной подготовки хоккеистов.

2. Совершенствование профессиональной деятельности тренеров и методистов по хоккею.

3. Обеспечение преемственности этапов и эффективных результатов «хоккейной цепочки»: детские спортивные учреждения — ЮХЛ — МХЛ — КХЛ.

4. Оптимизация финансовых расходов хоккейного клуба в части приобретения перспективных игроков, развитие коммуникаций и связей с общественностью, а также повышение имиджа ХК.

5. Развитие и популяризация хоккея, выполнение его «философской миссии» — «Хоккей для Народа».



ВОЗРОЖДЕННЫЕ «ТРУДОВЫЕ РЕЗЕРВЫ»



Физическая культура — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности.

Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Не стоит путать два разных понятия: физкультура и спорт. Физкультура направлена на укрепление здоровья, а спорт направлен на получение максимального результата и спортивных наград. Физическая культура и спорт в СССР занимали важное место в жизни советского общества. Этой сфере уделялось большое внимание на самом высоком государственном уровне. Спорт пропагандировался везде, где только можно — с помощью плакатов, телевидения, в советской прессе. Президент ВФСО «Трудовые резервы», Илья Галаев рассказывает:

— Когда и кем было принято решение о возрождении общества «Трудовые резервы»?

Для начала расскажу немного истории. Одноименное общество появилось в 1943 году. Тогда было создано первое Добровольно-спортивное общество (ДСО) «Трудовые резервы». За полвека своего существования ДСО подготовило множество профессиональных спортсменов и вело активную деятельность по вовлечению населения в занятия спортом. В это же время спортсмены Советского союза занимали первые места на Олимпийских играх и других Международных соревнованиях. Спортивная нацио-

нальная идея в обществе была на своем пике подъема. При каждой школе работали спортивные секции, каждый советский человек сдавал нормы ГТО. В принципе, не заниматься физической активностью было стыдно. Но в начале 90-х «Трудовые резервы» были закрыты. С инициативой о том, что общество нужно возрождать, в 2016 году выступил Президент России Владимир Путин на заседании комитета по физической культуре и спорту. Идею поддержали аппарат Президента Российской Федерации, Госкорпорация «Ростех», Министерство промышленности и торговли и Министерство спорта, а также Фонд





«Спорт». В марте 2018 года состоялась учредительная конференция Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Трудовые резервы», спустя 25 лет после прекращения своей деятельности. Председателем наблюдательного совета стал Генеральный директор Госкорпорация «Ростех» Сергей Чemezov. Так «Трудовые резервы» стали единственным физкультурно-спортивным обществом, воссозданным в современной России.

— **Какие трудности были в первое время?**

Важно отметить, что «Трудовые резервы» создавались на базе Фонда «Спорт» — можно сказать, что это наш родоначальник. Фонд раньше тоже организовывал похожие мероприятия. Почти вся команда фонда перешла в «Трудовые резервы». Поэтому было чёткое понимание что делать и как.

Но все всегда в начале своей деятельности испытывают определенные трудности: как организовать работу в команде так, чтобы все эффективно взаимодействовали, как привлекать людей на соревнования, как рассказать о том, что спорт — важен. Мы не были исключением. Но могу смело сказать, что сейчас, по прошествии двух лет, мы смогли выстроить слаженную работу в коллективе, где каждый понимает друг друга с полуслова. Наша задача — это развивать любительский и корпоративный спорт в стране, мы открываем физкультурно-спортивные клубы (ФСК) по месту работы, обустроиваем спортивные залы, вовлекаем людей в занятия спортом. Порой бывает сложно донести до работодателей идею о том, что спорт — это неотъемлемая часть рабочего процесса. Чем здоровее сотрудники, тем качественнее они работают, а производственные показатели растут. Но мы работаем и над этой задачей.

— **У вас много региональных представительств. Вы являетесь их организатором или регионы выходят на вас с таким предложением?**

В структуре общества задействованы все 8 федеральных округов и более половины субъектов России.

Изначально, при учреждении общества мы открыли представительства в 48 регионах, позже в 2019 году к нам присоединился Крым. Там мы уже по сложившейся традиции ежегодно проводим титульные летние корпоративные игры.



Безусловно, в планах общества стоит дальнейшее расширение географии «Трудовых резервов». Мы активно работаем с представителями региональных властей. Уже подписали ряд соглашений о сотрудничестве с главами регионов для совместной популяризации физкультурно-спортивного движения в субъектах России.

Как и мы сами предлагаем регионам сотрудничество, так и они могут выходить на нас с таким предложением. Мы всегда открыты для сотрудничества.

— **Спортивные клубы «Трудовые резервы» такие же как были в советское время — несколько секций и место, где можно заниматься спортом?**

Раньше, в советское время, на всех предприятиях были организованы специальные уголки, где сотрудники могли сделать зарядку, потянуться на шведской стенке, покачать пресс, поиграть в настольный теннис, шашки, шахматы



и отвлечься от рабочего процесса. Смена деятельности важна не только для здоровья, но и для повышения работоспособности. В девяностые годы, с развалом Советского Союза, такие занятия прекратились. Сегодня мы возрождаем эту идею и открываем физкультурно-спортивные клубы на предприятиях. Например, в течение прошлого года был открыт 41 ФСК. Инициатива реализуется при государственно-частном партнёрстве. Занятия для сотрудников абсолютно бесплатные.

«Трудовые резервы» получают заявки от желающих. Мы берём на себя оборудование зала и предоставление методик тренировок. Проводим анкетирование среди сотрудников. Например, некоторые хотят заниматься футболом, для них нужно организовать футбольное поле. На других предприятиях хотят просто побегать по дорожке. Мы всё это учитываем и создаём для каждой компании уникальный зал по запросам и желанию работников.

Кроме того, хочу отметить, что в ВФСО «Трудовые резервы» разработано и применяется «Методическое пособие по организации работы физкультурно-спортивного клуба по месту работы», которое позволяет специалистам в области физической культуры и спорта пошагово организовать работу ФСК от момента создания до ведения полномасштабной деятельности.

В планах на ближайшие три года — еще 300 таких клубов.

Мы уверены, что компаниям выгоднее иметь собственные спортзалы, чем оплачивать сотрудникам фитнес-абонементы и больничные листы.



— Какие соревнования вы проводите?

Во-первых, важно отметить, что мы проводим массовые спортивные мероприятия для любителей. То есть в наших соревнованиях не могут принимать участие профессиональные спортсмены. Мы за равные возможности и за здоровую конкуренцию. Например, на 2020 год у нас запланировано 71 мероприятие. Из них 62 соревнования включены в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации.

Во вторых, за два года количество наших мероприятий увеличилось в три раза, а участников — в пять раз. Если в 2018 году в играх соревновались семь тысяч спортсменов-любителей, то в 2020 ожидается порядка 60 тысяч. Это и большие мультиспортивные корпоративные игры с несколькими видами соревнований и отдельные соревнования по конкретным видам спорта.

На каждом нашем масштабном мероприятии представлено, как правило, порядка 25 видов спорта. Среди них — хоккей, футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, перетягивание каната, настольный теннис, армрестлинг, гиревой спорт, кроссфит, плавание, практическая стрельба, киберспорт, а также интеллектуальные виды спорта — шашки, шахматы, нарды и дартс.

Мы также стараемся расширять программу наших соревнований, чтобы каждый смог найти себе занятие для души. Например, в рамках Московских корпоративных игр в феврале был впервые представлен кёрлинг и зимний биатлон.





Еще отдельно хотелось бы отметить один из интереснейших наших проектов — Гран-при по дрон-рейсингу. Такое мероприятие в России проводим только мы.

Также мы проводим Кластерные соревнования. Например, корпоративные игры лиги бизнеса или авиационного кластера. Компании из одной сферы деятельности могут побороться на наших соревнованиях за звание сильнейшей спортивной команды.

— Вы являетесь только организатором или тоже участвуете в этих соревнованиях?

Прежде всего, мы являемся организатором данных мероприятий. Однако в некоторых соревнованиях мы сами принимаем участие, потому что иногда очень сложно оставаться в стороне.

Понимаете, спортивный дух — он либо есть, либо нет. А так как мы спортивная организация, мы и дня не можем прожить без спорта. К примеру, я сам очень люблю хоккей. У нас есть своя команда. Мы тренируемся два раза в неделю и, когда проходят хоккейные матчи, мы наравне с другими любителями принимаем в них участие. Ещё мы проводим соревнования по такому зрелищному виду спорта, как перетягивание каната. Во время Всероссийского зимнего корпоративного фестиваля в Казани наши девушки решили в нем поучаствовать и понять, какие эмоции испытывают наши участники.

— Одно из больших направлений у вас — хоккей. Расскажите о лиге «Трудовые резервы — РТХЛ» и роли РТХЛ в этом соревновании.



— Да, хоккей входит в программу наших мероприятий. Например, этот вид спорта был включен во Всероссийский зимний корпоративный фестиваль в Казани и второй год подряд хоккейная команда «Трудовых резервов» принимает участие в нем. В этом году мы заняли второе место в рамках Золотого плей-офф. Сотрудничать с Региональной Товарищеской Хоккейной Лигой мы начали в августе 2019 года, перед началом сезона. Сегодня в нашей объединенной лиге «Трудовые резервы — РТХЛ» играет порядка 120 любительских и полупрофессиональных хоккейных команд, а матчи проходят с начала осени вплоть до апреля.

Отмечу, что спортивный сезон в этом году мы начали именно с соревнований по хоккею — в январе мы провели Всероссийский зимний фестиваль по хоккею, где играли 28 команд, в том числе и четыре женских.

В этом году нам предстоит еще два масштабных фестиваля — Всероссийский весенний и осенний фестивали по хоккею, в которых смогут принять участие все любители этого вида спорта, и мы в том числе.

Хоккейная команда «Трудовых резервов» существует с августа 2018 года, и наравне с остальными участниками играет на результат. Хоккейный сезон достаточно насыщенный, поэтому тренируемся мы регулярно, а раз в неделю выезжаем на игру с соперником. И хотя здесь не спорт высших достижений — каждая победа празднуется как на Олимпийских играх.





«ЧТО ЗАЛОЖЕНО В ДЕТСТВЕ, НИКУДА НЕ ДЕНЕТСЯ»

| Виктор Чириков, Денис Романцев

Василий Алексеевич Первухин родился 1 января 1956 года в Пензе — хоккеист и тренер, заслуженный мастер спорта СССР, Олимпийский чемпион, чемпион Мира и Европы. Игрок «Дизелист» Пенза, «Динамо» и «Крылья Советов» Москва, Одзи Сейси Япония. Призер и обладатель Кубка СССР. Награждён орденами «Знак Почёта», «Дружбы народов», «За заслуги перед Отечеством». Надо сказать, что Василий Первухин никогда не отличался надменностью, у него не было приступов «звёздной болезни». Именно поэтому многие и называют его «тихим гением». Мастер привык доказывать свою состоятельность не словесно, а на льду, в результате чего и снискал уважение у игроков и огромного числа болельщиков.

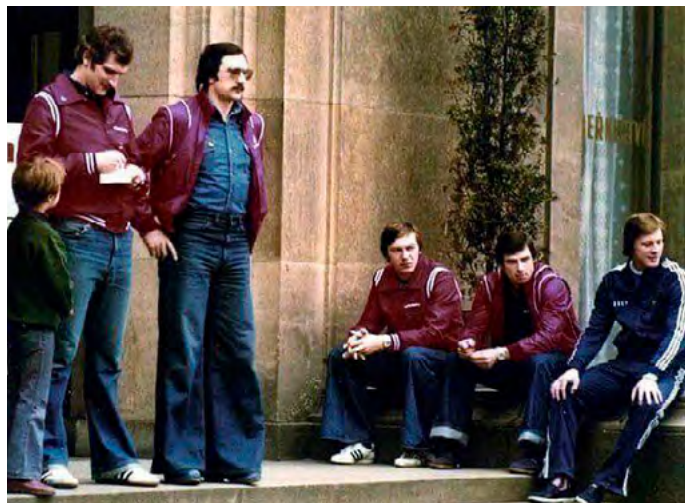
— Как началась ваша связь с хоккеем?

— Вначале катался на «Снегурках», привязывал их к валенкам. На нормальные коньки встал лет в одиннадцать. У нас дом построили новый 5-этажный, рядом сделали коробку, там и играли. Потом объявился тренер-энтузиаст, который нас собрал, не зависимо от возраста и умения. Участвовали даже в каких-то соревнованиях. Меня заметили и пригласили в школу при команде мастеров «Дизелист». Это произошло уже через пару лет. Там и учился выдержке и пониманию игры. Уже тогда любил неожиданно подключаться из глубины и забивать. Потом это хорошо получалось в «Динамо» и сборной, наигрывали комбинацию с Александром Мальцевым.

— А как вас пригласили в «Динамо»?

— Мой «Дизелист» принимал московский «Локомотив». С ним приехал Юрзинов — специально, чтобы завербовать меня. Пошел домой к матери. Снега тогда много было, а он в полуботинках — пока добрался, замерз жутко. Мама отогрела его чайком. Поговорили. Владимир Владимирович подошел ко мне уже после игры вместе с Виталием Давыдовым. Они тогда всегда парой ездили,





приглашали в «Динамо» новых хоккеистов. Всех пленяли своей настойчивостью. А меня много кто звал — сначала «Химик», потом все московские команды. Но мама сказала: «Видишь, сам Юрзинов приехал. Поэтому надо в «Динамо» идти». Мама плохого не посоветует.

— А в НХЛ не приглашали потом?

— После того знаменитого «Кубка Канады» и счета 8:1 в нашу пользу, ко всем подходили. Отказывались все и вполне искренне — здесь, честно, мы тоже жили нормально.

— С кем вы сдружились в «Динамо»?

— С Петром Природиним и Александром Голиковым, тоже пензенцем. Мы с ним номер в Новогорске делили. Его младший брат Владимир к нам годом позже перешел. Лидерами в раздевалке у нас были Юра Репс, Миша Титов и вратарь Владимир Полупанов. Валерий Васильев, мой первый напар-

ник в обороне «Динамо», брал игру на себя, чтоб не подвести меня, молодого. Оберегал. Говорят, на чемпионате мира в Праге Васильев даже инфаркт перенес на льду и никому про это не сказал. Но об этом лучше у врачей спрашивать.

— Скажите несколько слов о Японской эпопее.

— Мне предложили через Спорткомитет, я согласился. Конечно было интересно поработать там. Наши Балдерис, Старшинов, Шадрин, Гимаев уже тренировали тамошние команды. Сейчас тоже имею отношение к Японскому хоккею, работаю с детскими командами.

— Вы были одним из немногих кто играл после 40 лет?

— Что заложено в детстве, никуда не денется. Когда закончился контракт с японским клубом, Игорь Дмитриев перед сбором «Крыльев» в Швейцарии сказал: «Захвати форму». Начал потихоньку тренироваться и заиграл в паре





с Кожевниковым. Вернулся на лед без проблем. Достаточно двух-трех игр и ты готов. Правда игра защитников стала другой. Все вдруг захотели забивать. Обороняться никто не хотел. Самое главное забросить шайбу — вот это бросилось в глаза. К тому же в ответственные моменты защитники стали пулять шайбу на проброс, по борту, в стекло.

— Тренерская карьера удалась?

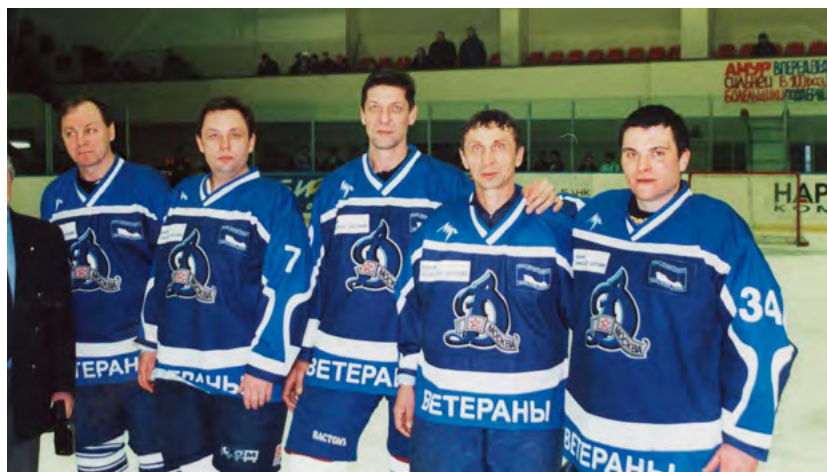
— Конечно, какой тренер не хочет стать чемпионом и выигрывать все матчи. У меня было и чемпионство в Восточно-Европейской Лиге с «Металлургом» из Лиепаи и, конечно, проигранные матчи с другими командами.

— Говорят, шутя, что бросок у Первухина получался с неудобной руки точнее и сильнее?

— А сейчас разве так бросают- с неудобной? Не смогут, благодаря своим хитрым загибам клюшек. У меня, считаю, был верхний плечевой пояс слабоват. Штангу я плохо толкал, да и подтягиваться хорошо не мог никогда. Поэтому, наверное, мощными бросками пользоваться не привык. Хотя, считаю, это не главное. «Не надо сильно, надо точно» — так любил повторять один толковый специалист, который когда-то «Динамо» тренировал — Владимир Борисович Киселёв. И я с ним абсолютно согласен.

— Клуб «Легенды хоккея» для вас что?

— Скорее всего, клубок воспоминаний о прошедших годах. Ведь с этими ребятами я знаком почти 50 лет. Здоровья им и тем, кто нас поддерживает.





КЛУБ «ЛЕГЕНДЫ ХОККЕЯ СССР»



Уже более 13 лет клуб «Легенды Хоккея» проводит товарищеские матчи в Москве и Московской области, регионах России и ближнем зарубежье. Все они направлены на поддержку и развитие современного спорта, расширение хоккейной географии, популяризацию здорового образа жизни. Визитной карточкой клуба являются мероприятия с участием легендарных советских и российских хоккеистов - олимпийских чемпионов, чемпионов мира, участников Суперсерий, обладателей Кубка Канады, кубка Стэнли. Среди них - Александр Якушев, Юрий Ляпкин, Вячеслав Фетисов, Сергей Макаров, Владимир Лутченко, Юрий Лебедев, Виктор Шалимов, Алексей Касатонов, Владимир Мышкин, Илья Бякин, братья Голиковы и другие.



Менеджмент клуба с удовольствием ответит на все ваши вопросы и подготовит наиболее интересное предложение в соответствии с вашими пожеланиями.

ОРГАНИЗАЦИЯ МАТЧЕЙ И МАСТЕР-КЛАССОВ:



+7 915 000 28 56



aak@hclegends.ru

БАСКЕТБОЛ СЕЙЧАС — ХОККЕЙ ПОКА ПОДОЖДЕТ.

На игры команды Ghostbusters приходит поболеть за своего мужа и команду, высокая, по-спортивно сложенная, красивая девушка. Разговорились. Оказалось, всё просто — она российская спортсменка, мастер спорта международного класса по баскетболу, многократный призер международных чемпионатов. Нападающий БК «МБА» Москва — Людмила Сапова.





— Людмила, когда училась в школе, чем занималась кроме учебы?

— До баскетбола занималась музыкой, играла на аккордеоне. Почему именно на этом инструменте? Я маме до сих пор задаю этот вопрос, на который она не может мне ответить, но особых успехов у меня там не наблюдалось. Например, приходили другие дети в кружок и играли спустя 2

месяца то, что я играла спустя 2 года. Я была высокой девочкой и наверно красиво смотрелась с аккордеоном на фоне других — мелких, которых не было видно из-за него.

— Почему остался в жизни баскетбол?

— Баскетбол я полюбила сразу, ещё в 5 классе на уроках физкультуры. Меня всегда увлекали командные игры. Конечно, спасибо моему первому парню, который гораздо позже пятого класса, увлёк меня этой игрой. И она до сих пор меня не отпускает.

— Где училась играть в баскетбол?

— Училась играть в баскетбол в СДЮШОР «Тимирязевская». Моим первым и самым любимым тренером был Прилежаев Александр Николаевич, заслуженный тренер России.

— Что закончила или ещё обучаешься?

— После школы, естественно, надо было куда-то поступать и тут могу сказать, что мне опять же помог его величество — баскетбол. Поступила в МГУС, спустя один год





появилась возможность перевестись в МГУ на журфак, но, к моему большому сожалению, не смогла доучиться до конца. Пришлось по контракту уехать в другой город, но в прошлом году закончила РГСУ с красным дипломом.

— **Вы играли только в России или за границу приглашали?**

— В основном, играла в России. У нас, пожалуй, самая сильная лига в Европе! Предложения уехать за границу тоже поступали. В 2008 году, когда случился кризис в Мировом. На тот момент я выступала за столичный ЦСКА и команды не стало, буквально, за один день. Тогда мне агент предложил попробовать свои силы в польской лиге, особо долго не думала, согласилась!

— **Чем любишь заниматься в свободное время?**

— Отпуск для меня — это особое время, т.к. на протяжении почти всего года — игры, тренировки, сборы. Ста-

раюсь всегда улететь куда-нибудь в тепло поближе к морю или океану.

— **По контракту вам многим нельзя заниматься, а для души покататься на коньках удаётся?**

— Для души может и хочется покататься, но для этого хоть как-то надо хорошо стоять на коньках. А у меня уровень катания на уровне школы так и остался. Обязательно этим займусь после завершения карьеры. А пока мне нравится наблюдать, как занимается хоккеем муж.

— **Есть желание стать тренером по баскетболу?**

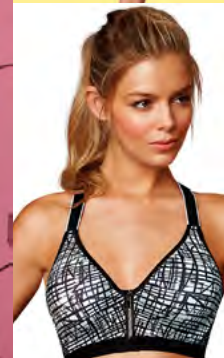
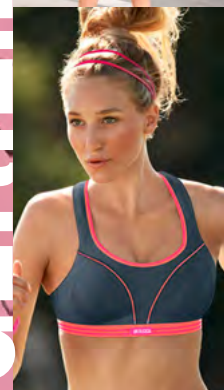
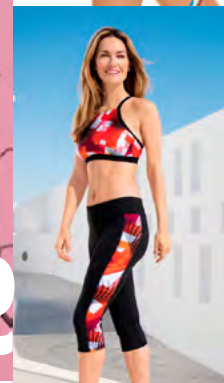
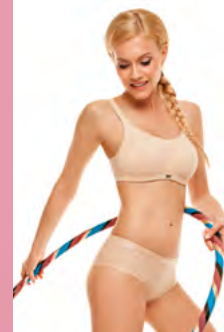
— Я сама себе задаю этот вопрос и пока не могу ответить. Это очень нервная и тяжелая работа, но не исключаю. Всё возможно. 🏀



Fitness-Lingerie — собрал для Вас широкий ассортимент моделей спортивных бюстгальтеров и трусов всех размеров и для всех видов спорта. Вы можете не выходя из дома посмотреть каталог, заказать и купить спортивное бельё. В каталоге товаров нашего интернет-магазина вы также найдёте другие предметы одежды, необходимые женщине для занятий спортом, изготовленные из особых «дышащих» тканей. Для занятий плаванием, мы предлагаем вам различные виды купальников. Быстрая доставка и бесплатная примерка. 10 лет безупречной работы.

+7 495 225-5816

FITNESS-LINGERIE.RU



ОРГАНИЗАТОРАМ ТУРНИРОВ МЫ РЕКОМЕНДУЕМ

ПЕРВАЯ ХОККЕЙНО-ТУРИСТСКАЯ
ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ

Хочешь сделать свой хоккейный турнир самым интересным и запоминающимся? Зови для его поддержки специалистов по туризму и краеведению!

Хочется верить, что когда вы будете читать этот материал, человечество уже успешно решит проблему коронавирусной напасти, «остановившей» и хоккей.

На ледовых площадках снова звенят шайбы, стучат о борта клюшки, приветствуя взятие ворот, на трибунах дружный хор болельщиков поддерживает своих героев.

Мужские любительские и детские команды, конечно же, «колятся» по городам-регионам (межсезонье, всё-таки), участвуя в турнирах различных масштабов, а радушные (и, конечно же, клиентоориентированные) организаторы не только дают им возможность услышать «лихую музыку атаки», но и создают привлекательную околохоккейную атмосферу, радуя интересной программой гостеприимства.

«Хоккей в городе» в «линейке» мероприятий, способствующих популяризации хоккея и созданию успешных коммерческих проектов на базе ледовых арен, которым как воздух нужны будут новые решения для выхода из «кризисного пика», решил рассмотреть вопросы возможной и более активной интеграции туристических проектов в систему проведения турниров.

Мы пригласили к обсуждению данной темы «людей хоккея» и профессионалов в сфере туризма и краеведения из различных городов России.



Страницы журнала стали «залом» не-большой конференции, модератором которой выступил доцент кафедры рекламы и PR РГУФКСМиТ **Олег Майоров**, имеющий большой опыт дея-

тельности в части PR-сопровождения хоккейных проектов и разработки маркетинговых программ по заказу спортивных структур. Разговор получился интересным. Со стороны спортсменов с «высокой печатной трибуны» выступили издатель журнала «Хоккей в городе» Виктор Чириков и управляющий сетью ледовых катков «Спорттех», учредитель и организатор серии турниров «Moscow Hockey Cup», руководитель ХК «Ледяные волки» Артём Кузьмин.

Пока ещё не до конца изведанный нами, но, однозначно, интересный и нужный хоккею, мир туризма и краеведения представляли Юлиана Жагапарова из Курска, Ирина Зунтова из подмосковного Королёва, Анна Изюмова из города Урай (Ханты-Мансийский автономный округ-Югра) и Екатерина Смирнова из Москвы.

ЛЮДИ ХОККЕЯ ГОВОРЯТ

Олег Майоров:

— Коллеги, насколько тема туризма и краеведения актуальна для вашей деятельности и для всего хоккея?



Виктор Чириков,
Издатель журнала
«Хоккей в городе»

— С интересом «ухватился» за её обсуждение в журнале. Под таким «углом зрения» на хоккей мы еще не смотрели. Считаю, что интеграции событийного туризма в ледовые проекты, особенно в любительском и детском хоккее, уделяется не так много внимания. Готовы восполнить данный пробел.

Не думаю, что хоккейный бум в России приостановится в силу про-

блем, связанных коронавирусом. Немного «затянем пояс», но команды будут играть, турниры (в том числе и международные) будут проводиться. Но ясно, что в новых условиях нужно выходить на более качественный уровень их организации. Поэтому уверен, что околохоккейные проекты, связанные с туризмом, востребованы, и найдут своё достойное место и своего потребителя. Как издатель понимаю, что в случае их реализации будет большое количество интересной информации, которую надо продвигать и которая будет интересна различным аудиториям: adeptам спорта, обывателям, специалистам.



Артём Кузьмин,
Управляющий сетью ледовых катков «Спорттех», учредитель и организатор серии турниров «Moscow Hockey Cup»

— В рамках проведения турниров мы, как никогда, заинтересованы в организации познавательного досуга в свободное от игр время.

Соревнований много, и между ними за привлечение команд идёт конкуренция. Хоккей — вид спорта не дешёвый. Ценник командных взносов приличный. И перед оргкомитетами стоит задача сделать свои события непохожими на другие, предложить больше дополнительных услуг, провести больше ярких мероприятий, сделать свои турниры и арены спортивными брендами. Если нам дадут интересный «туристский» инструментарий, то мы активнее сможем работать с командами, с целью увеличения числа участников турниров.

— Артём, твои команды — частые участники региональных турниров...

— Да, мы неоднократно выезжали на турниры в регионы России и страны ближнего зарубежья. На выезде всегда хочется интересного времяпрепровождения. Не только матч «скатать», не только посидеть за «кружкой чая» хоккейной тусовкой, но и побродить по городу, посетить достопримечательности, почувствовать местный колорит. С игроками часто едут жены, дети, подруги. У них, однозначно, есть потребность в культурно-познавательном досуге. Хочется увезти с собой приятные воспоминания о победах, об интересных городах о замечательных людях, живущих в них. Считаю, что хоккейные турниры должны стараться стать частью бренда города и региона.

— Готовы ли вы к возможному партнёрству со специалистами в сфере туризма и краеведения?

Виктор Чириков:

— Конечно. Туризм в спорте — «золотая информационная жила». Будет интересный материал о технологиях его взаимодействия с хоккеем, будут интересные акции, события — журнал будет готов к сотрудничеству на длительной основе и станет «площадкой» для продвижения любого разговора. Это способствует решению актуальных задач и даёт людям возможность улучшать и развивать свои проекты.

Артём Кузьмин:

— Все предложения от профи туризма готовы «брать на карандаш». Думаю, что на катках «Спорттех», которые принимают и будут принимать различные турниры, мы можем, как минимум, апробировать ряд проектов. Но нам нужны не только идеи. Нужны логичные и обоснованные технологии их реализации. Нужны также специалисты, которые снимут с нас «головную боль» по их администрированию «под ключ». Было бы интересным включение в состав оргкомитета турнира менеджера по событийному туризму.

Олег Майоров:

— Вопрос, который, несомненно, волнует вас — управленцев коммерческих проектов: «Где деньги от подобного рода партнёрства? Как их монетизировать?»

Виктор Чириков:

— Надеюсь, что читательская аудитория журнала прирастет за счет тех, кто занимается различными видами туризма, кто управляет туристическими проектами и видит возможность их реализации в сфере спорта и физической



культуры в целом, и, в частности, в хоккее. Это повысит привлекательность журнала в глазах его партнёров, сделает его более востребованным и не только спортивным, но и межотраслевым СМИ.

Также я вижу перспективу и возможность делового сотрудничества в плане подготовки востребованных в нашей индустрии информационных, образовательных и методологических материалов с большим числом специалистов различных направлений, которые прямо или косвенно реализуют технологии на стыке туризма и спорта. Это PR-специалисты, занимающиеся брендингом городов и городского пространства, дизайнеры, художники, скульптуры, педагоги, работающие с молодежью, работники музеев и многие другие. И задача журнала создавать поводы и площадки для их совместных и выгодных коммуникаций, для нетворкинга.

Артём Кузьмин:

— Если туристско-краеведческие околехоккейные проекты сделают турниры и арены отличительными — уникальными, то это позволит активнее работать с потенциальными коммерческими и техническими партнёрами, активно продвигать свой имидж и себя как бренды в Интернет и на деловых мероприятиях и деловых сообществах, где решается много бизнес-вопросов.

Очень интересны и востребованы «механики», связанные с возможностью организовать познавательный досуг для детских и зарубежных команд, которые вольно или невольно делают на него «заказ» в рамках соревнований и готовы платить за дополнительные предложения. Поэтому, как говорится, «Welcome»!

СЛОВО ПРОФЕССИОНАЛАМ ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ. ИДЕИ, СОВЕТЫ, ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Олег Майоров:

— Уважаемые коллеги! С чего бы вы начали проектирование своих — туристско-краеведческих событий в рамках хоккейных турниров?



Ирина Зунтова
Член Совета
молодых учёных
и специалистов г. о.
Королёв (Московская область)

— С желанием интересно рассказать о своём крае и городе, который принимает хоккей. Надо знать его историю, гордиться ей и не стесняться показывать её людям. В ней всегда есть знаковые и уникальные особенности — интересные объекты, организации, люди прошлого и настоящего. «Отталкивайтесь» в работе с игроками и болельщиками от них.



Анна Изумова
Педагог-организатор,
руководитель
Клуба «Горизонты
Югры», Центр
молодежи и дополнительного
образования

— Рекомендую менеджерам спортивных турниров составлять перечень необычных и уникальных проектов, реализуемых в городе и регионе и придумывать варианты партнёрства совместно с ними.



**Юлиана
Жагапарова**

Председатель Центра развития молодежного туризма и предпринимательства «Содействие», педагог-организатор Курского областного центра туризма

— Да, ищите в истории города людей, факты, которые могли бы прямо или косвенно быть связаны с хоккеем, со спортом. Подумайте не только о культурных и архитектурных объектах, традиционно известных многим, но и об «изюминках» города, его специфических отличиях, вокруг которых можно создать мероприятие нашего туристского формата.

Ирина Зунтова:

— Поддержу, Юлиану. Например, если бы речь шла о турнире в Королёве, то подсказкой для концепции дополнительных мероприятий, конечно же, стала тема космонавтики. Для начала я бы рекомендовала обыграть её в дизайне сайта, страниц в социальных сетях, презентации, призов (кубков и медалей) и других рекламных материалах соревнования.

А в перечень мероприятий в обязательном порядке включила бы экскурсию в Центр управления полётами Госкорпорации «Роскосмос», которая, уверена, была бы интересна не только детям, но и взрослым, посещение Музея ракетно-космической корпорации «Энергия», а также культурно-просветительский квест «Главные

космические юбилеи». Это моя идея, уверена, хорошего корпоративного и семейного события, в котором важны скорость, игровой интеллект и командный дух. На нём в качестве почетных гостей могут быть и космонавты. Такой набор событий — это хорошая возможность погрузить участников турнира в атмосферу жизни «комического города». Конечно же, ищите самую сильную «фишку». Например, в опцию экскурсии я бы включила и сеанс связи с экипажем комического корабля. Такое не забудется никогда!

Юлиана Жагапарова:

— Говоря о квестах и людях города, у себя в Курске я бы предложила спортивную квест-экскурсию по центру города, ориентированную, в большей степени, наверное, на детей-хоккеистов. А в основу его общего сценария и его «станций» заложила бы мультфильм Бориса Петровича Дежкина, советского мультипликатора, уроженца города Курска. Думаю, что его фамилия даже хоккейной аудитории не знакома, но... всем — и не только хоккейным людям — знаком культовый мультфильм «Шайбу! Шайбу!», где соревнуются между собой команды «Метеор» и «Вымпел».

Олег Майоров:

— А как бы решили вопрос с правами на использование образа героев мультфильма? Кстати, отмечу, что многие любительские клубы, используют образ игроков клуба «Метеор» и даже не задумываются о правомерности...

— Вопрос прав можно проработать. И... мне пришла в голову мысль, что возможна даже франшиза такого



квеста, который проводят в разных городах по единому алгоритму. Почему бы нет?

— Согласен, интересная тема! Я обратил внимание, что квесты очень популярны в системе развития туризма и краеведения.

— Конечно! Игровой формат, соревновательная интрига — предпосылки для эмоционального участия. Они хорошо воспринимаются и надолго запоминаются участниками — детьми и взрослыми.



**Екатерина
Смирнова**

Старший специалист Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения

— Я бы внесла в список квестовых форматов экскурсии с дистанционной выдачей заданий, когда участники получают задания при помощи своих смартфонов или планшета, либо производят поиск заданной точки при помощи GPS-навигатора. При этом спортсмены смогут самостоятельно осуществлять знакомство с экскурсионным объектом без традиционных гидов и экскурсоводов. Такая оригинальная форма не только способствует возникновению чувства азарта у участников, но и позволяет вырваться из «серых будней», отправляя игроков куда угодно — в прошлое,



будущее, в выдуманный мир книги, фильма, компьютерной игры.

— От урбанизма к природе. Анна, Вам, как представителю самого далекого от Москвы и самого колоритного региона, уверен, есть что сказать...

Анна Изюмова:

— Повезёт участникам тех турниров, которые проводятся в городах, где есть возможность познакомиться с культурным наследием различных народов и с неповторимой природой. Если бы соревнование походило в Урае, мы бы создали серию очень интересных краеведческих проектов для погружения в культуру уникального этноса — кондинских манси, проживающих в гармонии с природой.

— Несомненно, в этом случае есть, где развернуться...

— Конечно. Знакомство с культурными артефактами, народными промыслами даст возможность узнать историю другого народа и своей большой страны, а также станет поводом для интерактивных мероприятий. Например, посетив нашу Школу-мастерскую народных промыслов и ремёсел можно своими руками изготовить сувениры из бересты, глины и текстиля. Почему бы не на тему хоккея? Почему бы спортсменам самим не сделать подарки и сувениры, а потом не вручить их лучшим игрокам или лучшим болельщикам какого-нибудь матча?

Уверена, что в программе пребывания в городе должна обязательно быть и дегустация блюд традиционной кухни. Может у хоккеистов будет востребована презентация местного этно-ресторана с дегустацией на ледовом объекте?

— Думаю, такой формат имеет право быть. Я посмотрел на перечень возможных ивентов, которые вы прислали. Очень прилично для небольшого города и звучит привлекательно!

— Главное — творческий подход! Приезжайте! Мы сможем удивить! Урайскому хоккею не так много лет, но возможностей для создания вокруг него ярких событий предостаточно. Чего только стоят наши музеи под открытым небом. Например, «Вогульское подворье» в этноцентре Силава, воссозданное по технологиям строительства мастеров 18 века. Тут и мастер-классы, традиционные обряды, народные праздники, северное многоборье, уникальные экспозиции, культовые места...



Можно организовать маршруты по достопримечательностям города! Посмотрите только какие названия! Сквер Романтиков, Аллея трудовой Славы, Площадь Первооткрывателей. А памятники?! «Связь поколений», «Первый вертолёт», «После вахты», «Человек под зонтом», «Юный футболист», «Жонглёр». У нас гости не заскучают! Будет чем заняться в свободное от игр время и на себе прочувствовать ауру Урая и его благоприятную атмосферу, пронизанную добрыми традициями.

— Звучит как хорошая реклама! Мне кажется, что это готовый «атмосферный» раздел сайта возможного урайского турнира, отвечающего за работу с болельщиками и за мотивацию команд на поездку к вам.

Мы затронули тему передвижений по городу. Интересные объекты, как правило, разбросаны по различным районам. Какие решения будут использованы, чтобы хоккейные туристы могли максимально охватить все достопримечательности? Понятно, что — «сел в автобус и поехал».

Екатерина Смирнова:

— Поле для креатива большое. Формат маршрута может зависеть от времени года, места проведения турнира. Если соревнования проходят в местности, близкой к природе (в спортивных кластерах, расположенных, например, на территории парк-отелей)

возможно создание маршрутов, по которым можно передвигаться на лошадях, лыжах, велосипедах.

Ирина Зунтова

— Если городской ландшафт позволяет, то по любимым местам жителей и гостей можно передвигаться и на оффроад-скейт, сегвеях, электро-самокатах и просто самокатах. Интересно, оригинально и модно.

Олег Майоров:

— Итак, подведём итог первой части нашего разговора — с туристами и краеведами на хоккее не заскучаешь! Дело за малым. Проработки концептов, сметирования, «упаковки» проектов для последующих продаж или реализации на социальной платформе.

Уверен, что многое ещё можно было бы обсудить. Но, к сожалению, возможности печатного издания ограничены. Давайте поблагодарим журнал «Хоккей в городе» за гостеприимство, и вторую часть нашей увлекательной беседы о тесной связи туризма и хоккея переведём в онлайн. Очень хочется совместно пофантазировать на тему музеев хоккея. Уважаемые читатели! Если вам интересны актуальные и инновационные решения, которые предложили профессионалы такой яркой и событийной ниши как туризм и краеведение, то «стучитесь» им в лички в Интернет или пишите нам в редакцию, подскажем их контакты. Всем большое спасибо!

ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОЙ НАЦИИ

| Сергей Торпецкий, спортивный психолог-консультант

Публикация о личной гигиене даст возможность поразмышлять многим думающим гражданам. А также сделать выводы на перспективу и, начиная уже сегодня, применять то, что необходимо было делать ещё вчера.

Опираясь на свою практику в области психологии спорта и на свой опыт в работе с клиентами, действующими и начинающими спортсменами, дам несколько актуальных рекомендаций. Речь пойдёт о сегодняшней нашей с вами действительности. О том, что могло, возможно, предотвратить ситуацию по масштабной эпидемии. О том, что неоднократно обсуждаю на своих занятиях и тренингах, как в индивидуальной работе, так и в групповых командных тренингах.

Речь пойдёт о гигиене в спорте, о гигиене в команде, о гигиене в современном обществе.

В своей практической деятельности я стараюсь уделить большое внимание спортивной гигиене, по возможности делюсь со спортсменами и тренерами теоретическими знаниями в области психологии и гигиены. Личная гигиена формируется на всем пути спортивной деятельности, а затем полученные знания закрепляются в голове спортсмена и являются важным вектором самоконтроля и готовности сильного и успешного атлета.

Соблюдая правила индивидуальной гигиены спортсмен осваивает высокую ступень в спортивном развитии и с каждым годом все больше и больше осознаёт взаимосвязь между физической подготовкой и личной гигиеной. Тренеру в своей работе также необходимо напоминать про личную гигиену атлета, ведь именно он реально находится в близком контакте со спортсменом.

Мы желаем защитить себя различными средствами, уберечь себя от непредвиденных обстоятельств, избежать какого-либо идиотизма, который может помешать на пути к намеченным целям. Но иногда забываем о простых намерениях, как говорится, «пока петух не клюнет, поп не перекрестится».

На сегодняшний день мы пытаемся защитить себя с помощью антисептика, масок, перчаток. В СМИ и соцсетях можно встретить разные точки зрения, одни за маски, другие против, и те и другие считают себя экспертами и только лишь с некоторыми можно разделить точку зрения.

ГИГИЕНА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Иногда экспертное мнение вызывает больше вопросов, чем ответов и напоминает анекдот советских времён:

«Молодой человек пришёл устраиваться на работу, но при этом кроме двух сторон монетки (орла и решки) ничего не видит и не пытается видеть.

Работодатель спрашивает: Что умеете делать? «Могу копать», — отвечает молодой человек. А ещё что? «Могу не копать».

После такого ответа вряд ли у этого молодого человека будет шанс устроиться на хорошо оплачиваемую работу. Но здесь и вопросы работодателя вызывают непонимание, какие вопросы — такие и ответы.



Как же хочется, чтобы в нашем обществе были компетентные руководители, которым можно доверять, и которые действительно отвечают за свою работу. Несут ответственность за свои слова и свои действия перед своим народом, а не перекладывают свою некомпетентность с больной головы на здоровую.

Грамотный руководитель не может работать по шаблону, ведь именно он отвечает за свой участок и обязан разбираться в нюансах своей деятельности. А также проводить чёткий инструктаж, соблюдать общие правила гигиены и быть примером для своего персонала.

В каком случае управленцу доверяют вышестоящие руководители? Тогда, когда не навязывают ему те правила, в которых сами не сильны... а может в доле все они? Вот и вспоминается басня Крылова: «Когда в товарищах согласья нет, на лад их дело не пойдёт, и выйдет из него не дело, только мука».

И получается, что грош цена таким «эффективным» персонажам и таким правилам.

Так всё-таки как грамотно провести собеседование? Узнать, что в перспективе может новый кандидат? Каким результатом мы будем удовлетворены?

Взгляните на его обувь, обратите внимание на его внешний вид, посмотрите на его руки, поинтересуюсь, что у него в левом кармане. Ведь наша гигиена начинается с наших ног, с наших рук, с наших карманов, с того, как мы себя защищаем, какие средства используем в своём арсенале. Является ли наш кандидат психологически зрелым гражданином, соблюдающим простые вещи, которые формируются с детства. Где основой выступает его личный самоконтроль, который необходим в достижении серьёзных целей.

Это отличный тест для любого приглашённого в коллектив, в команду, где работодателю необходимо определиться в правильном выборе кандидата.

И вот теперь мы подошли к главному. Если в кармане у него чистый носовой платок, именно это является признаком элементарных понятий личной гигиены. В случае необходимости всегда есть возможность воспользоваться своим носовым платком, чихнуть, высморкаться или кашлянуть в платок, не распространяя инфекцию. Затем сложить и убрать обратно в карман, а придя домой не только помыть руки, но и простирнуть свой личный носовой платок.

Если мы не научили кого-то элементарной гигиене, то эта ошибка не только тех, кто не имеет личного аксессуара, а это причина упущенных возможностей в погоне за искусственным успехом, в угоду лишь небольшой части нашей «элиты».

Им выгодней придумать наказания и штрафы, чем признать свои ошибки... легче начать войну, чем её остановить.

«Наставники», которые обучают зарабатывать, рассказывают о хороших бизнес проектах, но при этом забывают, а скорее и сами не понимают и не видят, что у любой монетки не только две стороны, и такие, к сожалению, обречены на провал. И вот этот пример наглядно показывает, насколько психологический тест может быть эффективным, точным, и что может произойти вследствие неправильных действий, что на сегодняшний день большинству уже понятно.

Заблаговременно просчитать все за и против совершенно реально, но только в том случае, если рядом находятся действительно специалисты, а не те, которых тащат за уши и являются

чьими-то протеже. Вот как может обернуться ситуация, когда мы остаёмся заложниками чей-то некомпетентности, а начинается всё с отсутствия элементарной гигиены. Приглашая таких «эффективных» менеджеров и управленцев, которые не видят нечего кроме заработка, не видят дальше своего носа, не в состоянии понять, что гигиена есть фундамент здоровой нации. И сегодня, к сожалению, весь спорт и вся наша страна пожинает плоды неграмотных управленцев, которые бездумно пытаются навязать «инновационный» продукт или метод только для того, чтобы отчитаться перед вышестоящими за свою работу и ещё заработать в свои грязные карманы, где нет элементарного носового платка.

Будем здоровы, берегите себя и своих близких. Спортивный психолог-консультант.

КАК ПОЛЮБИТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ?

Наталья Табунова — нутрициолог, фитнес-консультант фитнес-клуба X-FIT «Сенатор».

Инстаграмм: @nata.natali.ta

Иногда даже серьёзные заболевания не могут заставить человека поменять свой образ жизни и придерживаться здорового рациона питания. А почему? Да потому что он любит свою «привычную» еду. Вот в этом вся сложность и актуальность проблемы избыточного веса и здоровья в целом. Вкусовые пристрастия и пищевые привычки сильно тормозят людей в достижении результатов.

Как думаете, стройные люди страдают от того, что им приходится отказываться от сладкого и мучного? Раскрою секрет: вовсе нет. Всё дело в том, что стройные люди когда-то просто поменяли свой вкус и сделали выбор в пользу полезных для здоровья продуктов. Понимаете, с чего нужно начать? Конечно с изменения своих вкусовых предпочтений.

Вкус — это условный рефлекс, который мы приобретаем в течении жизни. Он не передаётся по наследству, мы его сами формируем. Зависит это от того, с чем мы знакомим свои вкусовые рецепторы в ротовой полости. При потреблении различных продуктов, мы чувствуем их вкусы, от чего определённые импульсы поступают в головной мозг, формируя пищевое поведение и давая эмоциональную окраску еде.

80% продуктов в супермаркетах содержат усилители вкусов и синтетический сахар. Они настолько забивают вкусовые рецепторы, что ежедневно только усиливается к ним тяга. И человек уже не чувствует ни вкуса, ни наслаждения от натуральных продуктов.

Итак, как же полюбить полезные продукты?

- Исключаем из рациона продукты с сахаром с усилителем вкуса на 14–21 день. Это всего лишь физиология — за это время происходит обновление рецепторов.
 - Вводим 2–3 новых продукта в неделю. Важен контакт с рецепторами и периодическое повторение.
 - Очень важно сформировать позитивное отношение к новым продуктам, чтобы их полюбить и изменить своё пищевое поведение! Пробуйте готовить вкусные блюда, предвкушайте их!
 - Эмоциональное закрепление. Реагируйте положительными эмоциями:
- Как здорово! У меня такая легкость в животе!

— Ух ты! Моя кожа стала намного чище!

— Мой вес стал снижаться!

Вы должны видеть и ощущать свои успехи! Вот таким образом формируются новые вкусы и искренняя любовь к качественному и полезному для здоровья продуктам, а также новое пищевое поведение. Будьте здоровы!





КОРОНАВИРУС — ЦЕНИ КОЛЛЕГ И УВАЖАЙ СОПЕРНИКА

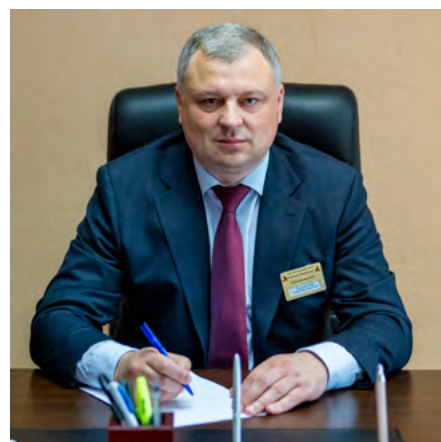
Кто первым принимает угрозы для отечества — военные. И в этот раз военные врачи вместе с гражданскими оказались на переднем крае борьбы с угрозой для всей страны. О вирусе и хоккее расскажет Глеб Гулеватый — начальник филиала «Санаторий «Марфинский» Федерального государственного бюджетного учреждения «Санаторно-курортный комплекс «Подмосковье» МО РФ, подполковник медицинской службы запаса, кандидат медицинских наук, выпускник Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова. Защитник команды ГВМУ по хоккею с шайбой.

— Когда и где вы научились играть в хоккей?

— В 7-летнем возрасте родители отвели меня на просмотр в хоккейную детско-юношескую спортивную школу «Спартак» в Сокольниках. Набор детишек проводился не на льду, а в футбольном манеже. Там, абсолютно случайно я встретил уже знаменитых на тот момент спартаковских футбольных звезд во главе с Ринатом Дасаевым. Не буду пересказывать диалоги с родителями, но в итоге вместо хоккея попал в группу молодых футболистов под руководством Олимпийского чемпиона Тищенко Николая Ивановича. Счастливое спортивное детство, как и у многих ребят, продолжалось до окончания школы.

— Как коронавирус повлиял на работу?

— Коронавирусная инфекция нарушила все сферы жизни. Хоккей на время я, как и все, забыл. Пришлось сосредоточиться на перепрофилировании деятельности вверенного мне учреждения. По просьбе Правительства Москвы санаторий Минобороны «Марфинский» принимал пациентов с легким течением заболевания, тем самым разгружая московские стационары, которым катастрофически на середину апреля не хватало коек для тяжелых пациентов. Хотел бы отметить, в первую очередь, работу коллектива санатория. Сотрудников, желающих участвовать в обсервации, было больше, чем требовалось. И говоря хоккейным языком провел селекцию. Ни один не спросил: «А сколько нам за это заплатят?», каждый был готов стра-



ховать друг друга, после 8-часовой смены в «красной зоне» отработавших всегда встречали коллеги. Потрясающее чувство надежности, когда с тобой рядом трудятся такие люди. Всё почти как в хоккее — один за всех и все за одного.

— **Во время военной службы вы играли в хоккей?**

— Как говорится, никогда не говори — никогда. Уже будучи майором, проходя службу в «Архангельском», месте, «намоленном» ни одним блистательным поколением советских хоккеистов, я приобщился к группе офицеров санатория, регулярно гонявших шайбу на открытом катке во время физической подготовки. После увольнения из Вооруженных Сил безумно хотелось продолжить ледовые сражения. Так я нашел свою родную команду ХК «Волки», которая проводит свои матчи в Новогорске.

— **COVID-19 действительно страшный?**

— Действительно. Количество заболевших и умерших говорит само за себя. Хуже всего, как и в спорте, недооценка угрозы. Только в спорте ты можешь проиграть из-за недооценки соперника, а в случае с коронавирусом на кону человеческие жизни. Пользуясь случаем, хотелось бы еще раз попросить не пренебрегать мерами безопасности. Маски, перчатки, антисептики, социальная дистанция — все это помогает снизить вирусную нагрузку и риск заражения или тяжелого протекания заболевания.

— **Как семья относится к вечерне-выходному хоккею?**

— Семья с пониманием относится к моему увлечению. Ведь лучшей возможности восстановиться после рабочих будней, чем занятия спортом, трудно придумать. Дочери Евгении 12 лет, она очень переживала из-за временного закрытия ледового дворца, где посещает школу фигурного катания «Конек Чайковской». Сын Иван играет в любительский хоккей за свою команду «Делойт».

— **Как вы думаете, зачем наши военные поехали в Италию в начале эпидемии?**

— Зачем — точно знает только Министр обороны, но то, что съездили не зря, это точно. Одним из этапов участия санатория в коронавирусной эпопее стал прием военнослужащих, прибывших на обсервацию после помощи Республике Италии. Военные медики совместно с химиками провели особенно большой объем работы в провинции Бергамо, наиболее пострадавшей от пандемии. И главное — нашим военнослужащим, помимо исполнения прямых обязанностей по оказанию медицинской помощи и проведению дезинфекции, удалось систематизировать работу итальянских коллег, которые находились в некоторой растерянности от масштаба бедствия.

— **Чему способствует хоккей для Вас?**

— Хоккей — это маленькая жизнь. В первую очередь он дает человеку понять, что в одиночку он, скажем так, мало что может. И учит уважению, недаром на тренировочных джерси написано «Уважай соперника». Если ты это осознаешь, то партнеров по команде, коллег по работе ценишь априори. Ну и, конечно же, быстрота принятия решений. В хоккее — чуть опустил голову и ты уже без шайбы, в жизни также — стоит только успокоиться на достигнутом и ты уже отстал.

— **Ваш санаторий — это историческое место?**

— Безусловно. Современное название усадьба получила в конце VII в., когда принадлежала воспитателю Петра I, князю Б. А. Голицыну (1654–1714), в честь его жены Марфы. В 1812 году французы сожгли и разрушили великолепную усадьбу Марфино. В 1837–1839 гг. при графах Паниных произвели капитальную реконструкцию усадьбы. При графине Паниной С. В. к работам в усадьбе в 1837–1838 гг. был привлечен архитектор Михаил Доримедонтович Быковский (1801–1885). Он создал единственный в своем роде ансамбль в формах псевдоготики николаевского времени, которым мы сейчас можем любоваться. С 1918 года по настоящее время усадьба прошла много этапов развития. В гражданскую — детская колония, потом дом отдыха «Красный



летчик», в военные годы — штаб и при нем госпиталь. Сейчас это классический современный санаторий.

— **Вы играете в команде военных медиков?**

— Не может не радовать появление в Москве хоккейной команды военных медиков. Начальник Главного военно-медицинского управления Тришкин Д. В. поддержал инициативу своих подчиненных по созданию команды и решил провести турнир военных медиков в Анапе в конце прошлого года. Готовясь к этому турниру, сборная ГВМУ два месяца упорно тренировалась под руководством тренера Сергея Горбунова, который очень профессионально выстроил подготовку и тактику команды. По сути, выжав максимум из тех игроков, которыми он располагал. Особо напряженными получились матчи с Центральным и Восточным военными округами. Хотелось бы поблагодарить всех ребят, самоотверженно добывших победу в этом турнире. Особая благодарность капитану команды Толстошееву Валерию, нашим лидерам: Ратникову Николаю, Горячеву Игорю, Евдокимову Алексею, вратарю Шишкину Сергею. Также большое спасибо руководству ЦСКА за предоставленную возможность тренироваться на прекрасном льду.



— Как быстро сможете принять посетителей на санаторное лечение?

— Первого июля санаторий открывает свои двери для отдыхающих, мы приготовились к выполнению всех рекомендаций Роспотребнадзора для безопасного лечения и отдыха наших пациентов. Мы очень соскучились по отдыхающим, с нетерпением ждем их, и судя по количеству ежедневных звонков от спланированных к санаторно-курортному лечению пациентов это взаимно. Ведь здравница без отдыхающих — это как хоккей без зрителей.

— Что санаторий может предложить хоккеистам для восстановления и лечения?

— Для спортсменов у нас есть необходимые методы диагностики и восстановительного лечения, такие как нейромيوграфия, иппотерапия, общее и локальное криолечение, ударно-волновая терапия, грязелечение, гидротермальный комплекс с плавательным бассейном, тренажерный зал и многое другое.

— Какие послабления будут хоккеистам если приедут к вам на лечение?

— Буду отпускать на тренировки))).
А для их подготовки у нас есть хороший тренажерный зал. 🏒



Санаторий “Марфинский”

ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ПРИРОДНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ФАКТОРЫ

климатолечение, грязелечение.

ПРЕФОРМИРОВАННЫЕ (ИСКУССТВЕННЫЕ) ЛЕЧЕБНЫЕ ФАКТОРЫ

галотерапия, спелеотерапия, нормобарическая интервальная гипокситерапия.

АППАРАТНАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ

электролечение, магнитотерапия, светолечение, ультразвуковая терапия, теплотечение, ингаляционная терапия, ударно-волновая терапия.

ВОДОЛЕЧЕНИЕ

лекарственные ванны — йодобромные, серные, скипидарные; ванны с использованием медицинских газов — сухие углекислые ванны, хвойно-жемчужные, общие углекислые ванны; радоновые ванны; подводный душ-массаж.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная ходьба, спортивные игры на воздухе, механотерапия, лечебное плавание в бассейне.

ДРУГИЕ ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ

психотерапия, диетолечение, рефлексотерапия, озонотерапия, криотерапия, внутривенное лазерное облучение крови, гипербарическая оксигенация, **ХОККЕЙ В ГОРОДЕ №17 | ИЮЛЬ-АВГУСТ | 2020** лечебный массаж, фитотерапия, медикаментозная терапия.



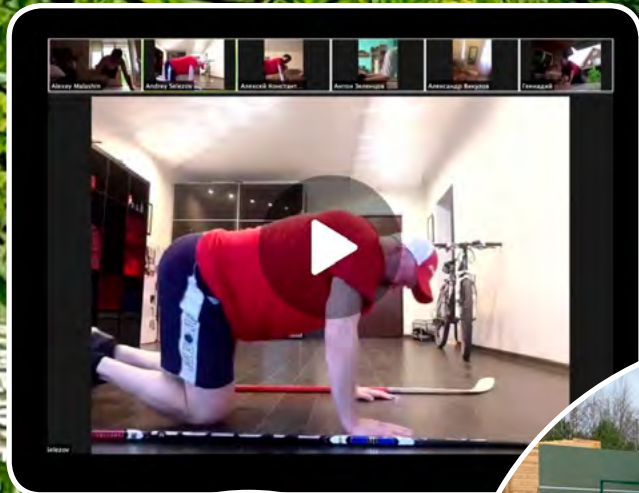
+7(495) 255-32-22 доб.1— льготные путевки
+7(495)125-00-55 — коммерческие путевки

141052, Московская область, г.о. Мытищи,
с.Марфино, ул. Санаторная

SKKPODMOSKOVIE.RU

КАРАНТИН – ПОДДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ.

Игроки команд Ghostbusters, «Гранит», «Комар», «Звезда России», «Ледяные волки», «Рособоронэкспорт» по разному тренировались. Кто косил, отрабатывая броски с неудобной руки, кто крутил педали и бегал. Кто-то тренировал зрение следя за поплавком и мячиками, а так же занимались бросковыми тренировками или проводили время в своих мини спортзалах. Были и занимающиеся онлайн.



АДАПТАЦИЯ

| Дмитрий Назаров, врач, кандидат медицинских наук.

По роду своей деятельности и в связи с занятием любительским хоккеем, я с интересом прочитал материал Федерации хоккея России «10 правил возвращения тренировочных занятий после перерыва». Он рекомендован детям и юношам. Я постарался адаптировать его к взрослым любителям этого вида спорта.

Коронавирус существенно изменил нашу жизнь. Пришлось отказаться от многих любимых увлечений, таких как: встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом. Закрылись фитнес-клубы, спортивные комплексы и даже парки. Вследствие этого — три месяца жизни не только в условиях ограниченной двигательной активности, но также в состоянии стресса, повышенной тревожности за свое будущее.

Но рано или поздно все плохое остается позади. И уже во многих регионах России поэтапно снимаются ограничения, а это значит, что уже совсем скоро спортсмены возобновят тренировочный процесс. Однако многие атлеты знают, насколько трудно возвратиться к хорошей форме после длительного периода без активных тренировок. Главное правильно возобновить их без ущерба для здоровья.

Перед тем как перейти к разговору о том, как возобновить спортивные занятия, посмотрим, что происходит с нашим организмом во время перерыва.

Наш организм постоянно адаптируется к условиям внешней среды. Это происходит благодаря тому, что в организме уже имеются готовые механизмы срочной адаптации. Тренировочные занятия — хороший пример перехода срочных адапта-

ционных реакций организма в долговременные изменения, благодаря которым в организме повышается специальная работоспособность, происходит рост технического мастерства, формируется, так называемая, нервно-мышечная память.

Прекращение тренировок или использование нагрузок, не способных обеспечить поддержание достигнутого уровня, приводит к обратному процессу — деадаптации — т.е. процессу возврата функциональных систем организма к условной норме после прекращения действия фактора тренировочных и соревновательных воздействий.

Как процессы деадаптации влияют на спортсменов, давайте рассмотрим на примере хоккеистов.

После прекращения нагрузок возвращение организма спортсмена к исходному уровню будет проходить в обратном порядке. Во-первых, медленно начнёт снижаться эффективность действий и движений хоккеиста во время занятий на льду. Выполнение одних и тех же технических приёмов со временем будет требовать больше усилий, возможно, пропадёт «лёгкость», процесс «вработывания» станет тяжелее и дольше. Первые признаки снижения эффективности спортсмены ощущают уже через 1–3 дня после перерыва, через 3–7 дней признаки



станут более заметными и проявятся визуально, а через 10–14 дней потребуются полноценная тренировочная программа для возвращения к исходному уровню.

Затем происходит снижение физиологических показателей, отвечающих за качество и продолжительность специальной работы хоккеиста. Уменьшится время «мощной» работы, так необходимой в хоккее. Уже через 1–2 месяца аэробная производительность снизится на 10–15% из-за сокращения количества гликогена в мышцах в период отсутствия нагрузки. Через 3 месяца ухудшатся силовые показатели на 10–12% из-за снижения скорости метаболизма и уменьшения мышечной массы, а эффективность дыхательной и сердечно-сосудистой систем упадет на 30–40%.

Продолжительность снижения мощности хоккеиста во многом зависит от его индивидуальных особенностей, уровня подготовленности, мотивации, внешних условий. Поэтому высококвалифицированные хоккеисты, даже после длительного перерыва, могут быстро вернуться в тренировочный процесс. Конечно, это всегда требует напряжённой работы организма спортсмена, что может стать причиной истощения адаптационных возможностей. Чем дольше вынужденный перерыв у хоккеиста, тем больше требуется времени и адаптационных ресурсов для возвращения к исходному уровню.

Тренеры с опытом утверждают, что восстановительный процесс после длительного перерыва будет равняться ровно половине этого времени бездействия. На сегодняшний день разработано большое количество разнообразных



ФИЛИАЛ № 5 РАБОТАЕТ В СИСТЕМЕ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ

МНОГОПРОФИЛЬНОЕ ВОЕННО-ЛЕЧЕБНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ФИЛИАЛ № 5 ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«ГЛАВНЫЙ ВОЕННЫЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ГОСПИТАЛЬ ИМЕНИ АКАДЕМИКА Н. Н. БУРДЕНКО»

МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Филиал № 5 основан в 1951 г. как многопрофильное военно-лечебное учреждение. С 1993 г. является клиническим. В многоэтажном лечебном корпусе располагаются отделения терапевтического, хирургического, диагностического и специализированного профиля. В филиале работают 3 доктора и 14 кандидатов медицинских наук, 2 профессора, 4 доцента, 8 заслуженных врачей Российской Федерации, 2 заслуженных работника здравоохранения, более половины врачей и медицинских сестер имеют высшую квалификационную категорию.

Адрес: г. Москва, Яковоапостольский переулок, д. 8А.

Приемное отделение филиала: 8 (495) 9177202

Оказание медицинских услуг: +7 (916) 007-76-84

Адрес электронной почты: gvkg_f5@mil.ru

www.burdenko5.ru

Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ФС-99-01-008908 от 05.08.2014 г.

Двери госпиталя открыты для всех желающих, кто готов получить квалифицированную медицинскую помощь



реабилитационных программ, учитывающих те или иные нюансы. Однако общие рекомендации привести можно.

С психологической точки зрения возвращение к тренировкам после недавнего вынужденного перерыва не вызовет особых проблем. Безусловно, все соскучились по хоккею, с нетерпением ждут начала тренировочного процесса, готовы проявить «тройное» трудолюбие. Однако сперва в тренировках придерживайтесь принципа — все должно быть в меру. Главное, не перегружать организм чрезмерно, чтобы не наступил эффект перетренированности. Медленный возврат к тренировочному процессу позволит всем системам тела адаптироваться постепенно, привыкнуть к нагрузкам, «осознать» их, принять как должное.

Для начала поставьте цель и определите для себя, какие показатели будут ориентиром, чтобы вернуться к прежнему режиму тренировок. Составьте план и убедитесь в том, что текущие цели соответствуют вашим интересам, потребностям и возможностям. Поставьте себе достижимые цели и медленно, но уверенно продвигайтесь к ним навстречу. Реальность их исполнения, близость и осязаемость результатов принесут намного больше удовлетворения, придадут сил идти дальше. При этом требования должны строиться с учётом текущего состояния организма, а в дальнейшем — на динамике процесса восстановления.

Тренировочный процесс начните с восстановления аэробных возможно-

стей организма. Именно эти нагрузки приведут в порядок дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Используйте различные аэробные упражнения: бег, езду на велосипеде, плавание. Плавно увеличивайте продолжительность упражнений. В конце каждой тренировки не забывайте делать заминку — например, пару минут бега-трусцой для восстановления дыхания и растяжку.

Со второй недели включайте в подготовку упражнения на развитие силовых способностей с собственным весом. Начните с верхнего плечевого пояса. Обеспечьте достаточно времени, чтобы заниматься развитием гибкости. Также нужно добавить упражнения для развития силовой ловкости.

Перед началом занятий на льду хорошо подготовьте опорно-двигательный аппарат. Возможно, это потребует больше времени, чем обычно, поскольку из-за отсутствия нагрузок произошло снижение мышечной массы, эластичности связочного аппарата и прочности костной ткани. Особое внимание стоит уделить упражнениям на координацию и растяжку, которые приведут суставы и связки в норму.

В занятиях на льду сделайте акцент на знакомые упражнения с технической направленностью. Этот этап должен занять не менее двух недель, после чего можно перейти к технико-тактической подготовке, включая интеллектуально сложные задания.

Во время тренировок не забывайте о питьевом режиме. Обезвоживание приводит к снижению работоспособности, провоцирует сухость слизистой оболочки, делая её более уязвимой для проникновения вирусов.

Обеспечьте возможность своевременного рационального питания, чтобы восполнить энергетические затраты тренировочных занятий. Помните, что питание после тренировки, как и до неё, должно быть сбалансированным. Таким образом, вы сделаете тренировку действительно эффективной!

На первых порах лучше обеспечить себе мягкий график тренировок, постепенно увеличивая частоту и интенсивность занятий. Достаточно будет всего полтора-два месяца, чтобы тело полностью вошло в ритм, привыкло к нагрузкам и режиму.

И самое главное — не забывайте отдыхать! Ведь отдых — это важная часть тренировочного процесса, который позволяет организму восстановиться и наполниться энергией для последующих свершений.

Подведем итог: сон не менее 8 часов в сутки, сбалансированное питание, регулярный график занятий и постепенное повышение нагрузки. Результат — быстрое восстановление без травм!

Вооружившись этими знаниями, хорошим настроением и уверенностью в себе стартуйте вперед — к новым достижениям! Удачи!

В данной статье использованы рекомендации Федерации хоккея России.



ПРОЕКТ «НАША ИСТОРИЯ» ИЛИ ОСОЗНАНИЕ НЕКОТОРЫХ ИСТИН

| Максим Лебедев

Ровно пять лет тому назад, летом 2015 года, третий эшелон отечественного хоккея должен был «накрыться медным тазом». Несмотря на относительное экономическое благополучие в стране, все хотели иметь под рукой хоккей формата КХЛ и ничуть не меньше. На худой конец формата ВХЛ. Российская хоккейная лига, как тогда назывался третий эшелон отечественного хоккея, выглядела сиротой при богатых родителях и не выглядела жильцом на белом свете. Но решение тогда нашлось: по просьбе Федерации хоккея России ее взяла под свое крыло, тогда еще вполне себе самостоятельная, Высшая хоккейная лига. По имевшемуся в МХЛ аналогу, РХЛ была переименована в первенство ВХЛ. А дальше сама ВХЛ вернулась «в лоно церкви-матери», то есть, в ФХР, и для третьего эшелона отечественного хоккея всё вернулось на круги своя. Но как веревочке не виться, на таком уровне хоккей способен выживать только с применением искусственного дыхания. Если все останется так, как и было год назад, до всяких коронавирусов, то в шестом сезоне первенства ВХЛ примут старт семь команд. Когда-то в НХЛ хватало и шести для многолетнего огненного турнира, но сейчас такое количество явно мало и свидетельствует о чем угодно, но не о развитии.



Так уж сложилось, что автор этих строк оказался погруженным в перипетии третьего эшелона отечественного хоккея в момент его реформирования в первенство ВХЛ. К концу первого сезона обновленного турнира, где уже и арбитры стали более или менее приличными («Вышка» обкатывала в первенстве свой судейский потенциал), и организацию матчей удалось изрядно приподнять, где-то даже насильно загоняя их под стан-

дарты ВХЛ, возник вопрос: а всегда ли в третьем эшелоне отечественного хоккея было так грустно и безысходно? Постепенно и полегоньку родился проект «Наша история», который теперь каждое лето выходит и на официальном сайте первенства ВХЛ (vhl.su), и в соцсетях.

В нынешнем Интернете, если глубоко и качественно копать, нарыть можно всё, что угодно. Поэтому с официальными данными за все 70 с лишним сезонов,

особых проблем не возникло. Проблемы были скорее на уровне верификации. Потому что одна и та же турнирная таблица в газетах соседних областей могла отличаться друг от друга, как небо от земли. Объясняется подобное достаточно легко: таких средств коммуникации в далеких 50-х и даже 70-х годах прошлого столетия не было и в помине, иногда не было возможности быстро и доподлинно узнать не только о том, как сыграли твои





соперники, но и как сыграла твоя родная команда на выезде. Играли тогда на улице, то есть не было еще и тёнек-вахтерш на телефоне, которые знали все. Вот и получалось, что в редакции каждой отдельно взятой областной газеты (не говоря уже про районные) еще более или менее знали, как играет родная команда, но о результатах соперников имели только самое приблизительное представление.

Тут на помощь автору этих строк пришли наши хоккейные статистики. Под одной крышей их объединила компания «Глобал спорт консалтинг», а если говорить прямо, то хоккейный агент Сергей Паремужов. Который своим образом как-то нарушал сложившийся стереотип алчного и ушлого агента, думающего только о прибыли. Он, с одной стороны, выделил статистикам помещение, обеспечил их техникой и финансами. С другой — открыл двери архивов ФХР, где было всего немеряно, но всё это надо было систематизировать. Получившееся выходило в виде весьма толковых справочников, которые, несмотря на их толковость, Паремужов печатал опять-таки себе в убыток. Но зато на выходе по каждому сезону получался костяк, которому можно было верить без проверок, поскольку его и так со всех сторон проверили, куда более разбирающиеся в этом вопросе, люди.

Дальше уже было проще, и проект «Наша история» начал постепенно обрастать мясом. Причем «мясо» поступало с самых разных сторон. То в каком-нибудь далеком Омске в пресс-службу тамошнего «Авангарда» приходили столь же большие хоккеем на всю голову, как и автор этих строк, люди. И они не только ребрендировали команду и сайт, но и открывали в нем исторический раздел. Из которого выяснялось, что добрую половину своей истории «Авангард» под другими названиями провел в третьем эшелоне отечественно-

го хоккея. Но главное, всё это сопровождалось уймой фото- и кинодокументов той эпохи. То из какого-нибудь забытого Богом городка в Челябинской области приходило электронное письмо. Мол, вступил в наследство умершего деда, приехал в его квартиру, а там полная кладовка каких-то программ, таблиц, вырезок из газет. Девать это было некуда, пришлось выбросить, но перед этим я всё переснял на телефон — может, вам пригодится? И ссылочка на облако, а там архивный файл размером 170 гигабайт. Двое





суток его скачивал, на третий день открыл, а там — батюшки-святые! — уйма «вкусняшек» для статистиков, и совсем молодой Валерка Харламов в Чебаркуле, и даже сопливый Олег Знарок собственной персоной, и не просто так, а лучший бомбардир на каком-то детском турнире с портретом в местной газете.

Нынешним летом проект «Наша история» стартовал на сайте первенства уже в третий раз, и каждый раз он выглядит по-другому и становится все больше. Потому что все новые ссылки приходят по почте, и все больше команд и в КХЛ, и в ВХЛ осознают, что их история началась не с приходом в клуб последнего гендиректора, а гораздо раньше, когда последний гендиректор в лучшем случае ходил под стол пешком, а может ещё и не родился. Статистический костяк в виде таблиц остается прежним и уже никуда не денется, а вот фотоматериалов и всевозможных сканов с газет и программ тех времен становится все больше. И в некоторые главы эти фото и сканы приходится уже забивать чуть ли не ногами, и спасает лишь то, что Интернет, в отличие от бумажных СМИ, безразмерный по определению.

А еще ознакомление с историей нашего «глубинного», а не элитного хоккея постепенно подвело к осознанию некоторых истин, понимание которых точно не помешают руководителям отечественного хоккея.

1. В эпоху своего могущества и доминирования на мировой арене наш хоккей опирался на пирамиду, на вершине которой было 12 (иногда 14) клубов элиты, а внизу, в «подвале» — иногда до сотни, а иногда и больше команд третьего эшелона. Как только эту пирамиду пытались разрушить (обычно административными методами и реформами те, кого сейчас называют «эффективными менеджерами»), через год-два начинались сбои на мировом уровне. Какая тут может быть зависимость — черт его знает! Но она есть, и прослеживается достаточно четко.

2. Вплоть до начала 80-х годов прошлого века звездные хоккеисты родом из провинции отнюдь не считали зазорным завер-

шать карьеру там, где начинали. «Отслужив» по полной в ЦСКА или «Динамо», в возрасте уже глубоко за тридцать они приезжали домой — и на домашних матчах начинались непрерывные аншлаги. А завершение игровой карьеры таких парней подчас занимало доброе десятилетие и заканчивалось уже на пятом десятке, плавно переходя в карьеру тренерскую или даже соседствуя с ней. И это не единичные случаи, хоть и устоявшейся практикой называть это тоже нельзя. Просто так было, и было нередко.

3. В золотые опять-таки годы советского хоккея, когда существовала ротация между лигами по спортивному результату, элитные клубы держали свои фармы не во втором эшелоне, а в третьем. И не выпускали их оттуда самими, что ни на есть, административными методами даже тогда, когда те разносили всех своих соперников вдребезги и пополам, выигрывая турнир. Второй эшелон был вполне самодостаточным, в нем тогда играла, считай, почти вся нынешняя Континентальная лига, а вот третий — главным полем для экспериментов. Поэтому Харламов играл в Чебаркуле, его тезка Белоусов — в тагильском «Спутнике» и челябинском «Металлурге», а фармом рижского «Динамо» были воспеты Хелмутом Балдерисом «Латвияс беарз», «Латвийские медведи». И все они в разные времена играли в третьем эшелоне отечественного хоккея.

В далеком 1947 году секция канадского хоккея Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта при Совете министров СССР учредила турниры по новому, но набиравшему популярность виду спорта во втором и третьем эшелонах в виде, соответственно, первенства СССР и чемпионата РСФСР. Спустя многие годы секция канадского хоккея, пройдя через множество переименований, превратилась в Федерацию хоккея РФ. От нее теперь и зависит, завершится ли начатая ей 72-летняя история третьего эшелона отечественного хоккея, или он все-таки имеет право на жизнь.

А пока история продолжается...



«ЭТОТ СЕЗОН ДОЛЖЕН БЫЛ БЫТЬ ПРОРЫВНЫМ, А СТАЛ ПРОВЕРКОЙ НА ПРОЧНОСТЬ...»

Динара Кафискина

Президент Клуба «Золотая шайба» Алексей Тарасов рассказал о перспективах Всероссийской общественной организации и поделился своими впечатлениями от прошедшего сезона.

— Начало сезона было многообещающим. Как обычно, в декабре прошлого года мы провели Международный Турнир «Золотая шайба» имени А.В. Тарасова. Впервые он состоялся в Калининграде. Многие участники впервые встретились на льду с иностранными командами из Германии, Чехии, Латвии и Литвы. Этот опыт для наших мальчишек дорогого стоит, ведь начинать каждую игру под звуки Гимна своей страны — особый, волнительный момент для спортсмена любого возраста — отметил Алексей Игоревич. — Игры проходили на новом, «с иголочки», катке. Благодаря грамотной работе Минспорта области, КРФХ и областного отделения Клуба «Золотая шайба», все участники и гости увезли домой не только выпелы с частичкой балтийского янтаря, но и контакты новых друзей и яркие хоккейные воспоминания! Надеемся, что в предстоящем сезоне международный турнир станет ещё бо-

лее представительным, если, конечно, позволит санитарно-эпидемиологическая обстановка. Нельзя не отметить, что этот праздник хоккея, впервые проходивший в самом западном российском регионе, состоялся благодаря деятельному участию Федерации хоккея и Министерства спорта России при финансовой поддержке компании Аэрофлот. В сезоне 2020/21 мы рассчитываем увеличить участие иностранных команд в этом турнире до восьми, а общее число до двенадцати. Россия будет представлена одной командой из Калининградской области и тремя призёрами «Суперфинала» младшего возраста, который должен пройти в Перми в сентябре.

В январе-феврале «Золотая шайба» ежегодно проводит серию своих традиционных турниров, история которых насчитывает не одно десятилетие! Это и XV Турнир памяти Олимпийского чемпиона Игоря Ромишевского в Вельске Архангельской области и XIX Турнир памяти трёхкратного Олимпийского чемпиона Александра Рагулина в Судогде под Владимиром, XX Турнир среди сельских команд памяти Анатолия Тарасова в посёлке Шувалово Костромской области и XIII Турнир на призы двукратного Олимпийского чемпиона Вячеслава Старшинова в Салавате (Башкирия), II Турнир памяти Героя СССР Валерия Чкалова в Гордце (Нижегородская область) и VII Турнир на призы Олимпийского чемпиона Андрея Коваленко в Балаково (Саратовская область). Год 75-летия Победы «Золотая шайба» отметила XXIV Турниром памяти Героя Советского союза В.Г. Клочкова в Вольске Саратовской области и Турниром памяти Героя Советского Союза М.С. Шумилова в Шадринске Курганской области. В этих соревнованиях, неизменно пользующихся любовью поколений любителей хоккея,



приняли участие 52 команды и немногим менее 1000 участников с разных концов нашей огромной страны.

Рагулинский турнир в Судогде хочу отметить особо. У истоков стоял сам «Палыч» — приезжал, общался с ребятами, договаривался с администрацией района и области о выделении жилья, питания для участников... Сегодня его дело продолжает вдова Ольга Юрьевна, брат Михаил, сын Александр, в этом году впервые приехали внуки легендарного хоккеиста Виктория и Екатерина... Турнир стал важнейшим событием в спортивном календаре всей Владимирской области, не говоря уже о Судогдском районе, претендующем на звание «столицы детского хоккея». И в результате: долгожданное спасибо Губернатору Светлане Орловой — открытие в январе этого года в Судогде полноценного ледового дворца имени Александра Рагулина. Это яркий пример того, как соревнования Клуба «Золотая шайба» меняют жизнь российской провинции! Ждём новых чемпионов из Судогды! На очереди — ледовый дворец в Вельске.

Я очень рад, что мне удалось побывать на пяти из этих турниров, три из которых проходили на открытых площадках, где всегда царит особенная атмосфера. Мы — старшее поколение сейчас вспоминаем с ностальгией хоккей на уличных коробках, а у ребят навсегда остаются незабываемые впечатления от жарких хоккейных баталий, чистки площадки в перерыве, замёрзших, но всегда равнодушных зрителей, обжигающего чая и церемонии награждения под пушистым январским снегом.

«Золотая шайба» — не только хоккей. Задача Всероссийского Клуба юных хоккеистов — воспитание достойных граждан России. Все наши участники знакомятся с историей и культурой регионов, где проходят турниры. Посещение музеев, памятников, вечера местной самодеятельности, встречи с интересными людьми — обязательная программа любого турнира. Дом-музей Чкалова и Чапаева, Мамаев курган и Костромской кремль, экскурсия на Балаковскую АЭС и концерт воспитанников Вельского Дома культуры — это неполный перечень того, что безусловно останется в памяти наших хоккеистов.

Я искренне благодарен всем, кто с душой относится к мальчишкам и девочкам «Золотой шайбы»! Хочу отметить прославленных хоккеистов: Юрия Блинова, Михаила Васильева, Ирека Гимаева, Валерия Каменского, Андрея Коваленко, Юрия Ляпкина, Сергея Макарова, Владимира Мышкина, Станислава Петухова, Владислава Третьяка, Виктора Шалимова, а также Александра Харламова и Игоря Чкалова (внука прославленного лётчика), которые находят время и силы на встречи и общение с простыми ребятами из разных уголков России, играющими в хоккей! Для наших детей — такие встречи запоминаются на всю жизнь! Очень надеюсь, что и другие легендарные спортсмены будут гостями не только гала-матчей Ночной лиги, но и самого массового в Европе хоккей-



ного турнира простых ребят из глубинки, которому в этом сезоне исполнилось 55 лет.

Из нововведений сезона 2019/20 я бы отметил прямые трансляции ВСЕХ матчей ВСЕХ турниров в календарном плане «Золотой шайбы». Затея амбициозная и довольно дорогая. Клубу, который вопреки расхожим представлениям не имеет никакого бюджетного финансирования и существует исключительно на добровольные благотворительные пожертвования частных организаций и физических лиц, пришлось пойти на не слишком популярный шаг — введение обязательного командного заявочного взноса на турниры в размере 10.000 рублей. (Сравните с расценками на коммерческих турнирах!) Однако, результат превзошёл все ожидания. Наши трансляции смотрят все друзья и родственники юных участников от Калининграда до Сахалина. Тренеры используют видео для разбора игровых моментов, на новый уровень выходит работа и подготовка судейских бригад! Новшество однозначно прижилось. Среди более двух с половиной сотен команд, которые успели поучаствовать в соревнованиях Клуба «Золотая шайба» до начала пандемии коронавируса в этом сезоне, абсолютное большинство с пониманием отнеслось к взносам. Особо важные игры транслировались с живым профессиональным комментарием (спасибо любимцу публики — Никите Фомину из Екатеринбурга). Прямая трансляция с заснеженного стадиона в Архангельской области завораживает, а решающий матч Всероссийского финала в Сочи собирает более чем десяти тысячную аудиторию! Будем двигаться дальше в этом направлении. В планах создание настоящей студии и приглашение в прямой эфир «Золотой шайбы» знаковых спортсменов и не только...

Продолжение разговора с Алексеем Тарасовым о «Золотой шайбе», о больших турнирах в Сочи в начале пандемии COVID-19 и о перенесённых на осень соревнованиях, о чемпионах России из рабочего посёлка и новой партнёрской программе читайте в следующем номере...



ПОДГОТОВКА ЮНОГО ХОККЕИСТА В ПОМОЩЬ ТРЕНЕРУ

| Захаркин И. В.

Любому тренеру необходимо составить план работы на сезон. В нем чрезвычайно важно обозначить те умения и навыки, которыми должен обладать воспитанник на каждом этапе тренировок. При этом необходимо учитывать все основные составляющие подготовки хоккеиста. В данной статье мы рассматриваем четыре основных компонента подготовки юного хоккеиста — физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка. В разделе технической подготовки будут рассматриваться два основных аспекта — это техника передвижения на коньках и техника владения клюшкой и шайбой.

1. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС У НАЧИНАЮЩИХ ХОККЕИСТОВ.

Хоккеисты, которые только делают первые шаги в хоккее, чаще всего это происходит в возрасте примерно 5–7 лет, в первую очередь, только учатся кататься. После небольшого количества учебно-тренировочных занятий тренер оценивает возможности юного хоккеиста. Очевидно, что воспитанники будут с разной степенью успешности осваивать технические приемы, и очевидно также, что у некоторых будет получаться хуже. Всегда получается так, что есть группа очень одаренных детей, есть с хорошими способностями и есть те, которые развиваются медленнее. Тренеру важно определить стратегию развития каждого ребенка и совместно с родителями выработать правильный путь, чтобы юный хоккеист мог развиваться в «собственном темпе», приобретал необходимые навыки и умения. Будет правильнее, если юный хоккеист будет тренироваться со спортсменами, уровень которых соответствует его уровню подготовки.

2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ХОККЕИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 6–8 ЛЕТ.

Цели учебно-тренировочного процесса:

- Создать у занимающихся детей устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и к занятиям хоккеем в частности.
- Создание тренером условий, при которых юные хоккеисты полюбят хоккей.
- Учебно-тренировочный процесс должен приносить удовольствие юным хоккеистам.

2.1. Физическая подготовка.

Физическая подготовка у хоккеистов в данном возрасте не подразумевает использование в учебно-тренировочном процессе таких терминов как «выносливость», «сила», «быстрота». В этом возрасте важно, чтобы ребенок играл, соревновался и получал при этом удовольствие. Ребенок развивает баланс, двигательные способности и координационные способности во время различных игр. Бег, прыжки, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры, броски и ловля различных видов мячей, элементы гимнастики и т.д. — подобные упражнения наиболее эффективно развивают баланс и координационные способности ребенка. Чрезвычайно важно — использовать различные виды спорта, прежде всего игровые — это помогает дополнительно развиваться, расширять диапазон двигательных возможностей организма ребенка, а также получать удовольствие от движений. Эффектив-

но также использовать различные варианты игр с мячом или ракеткой. В данном возрастном периоде необходимо стимулировать детей к тому, чтобы они пробовали себя в других видах спорта, а не специализировались только лишь на хоккее. Необходимо подчеркнуть, что никакой специальной работы по развитию «выносливости», «силы», «быстроты» быть не должно.

Самое главное, чтобы юный спортсмен пробовал себя в различных видах спорта и играх — это поможет ему в развитии.

2.2. Техническая подготовка.

2.2.1. Техника передвижения на коньках.

При обучении и развитии техники передвижения на коньках тренеру необходимо в первую очередь использовать упражнения на развитие баланса, координационных способностей, а также уделять большое внимание правильной посадке хоккеиста. При этом в тренировке используется большое количество различных игр, направленных на улучшение техники владения коньками. В данном возрастном периоде будут интересны эстафеты и в целом любые упражнения на улучшение двигательных моторных возможностей хоккеиста. Очень важно, чтобы ребенок катался как можно больше, при этом постоянное движение должно проходить в игровой форме в виду того, что юные хоккеисты достаточно быстро утомляются. Подробное объяснение, а также наглядный показ упражнений — это очень важный элемент в подготовке хоккеистов данного возраста. Обязательным элементом любого занятия являются похвала и подбадривание юного хоккеиста.

2.2.2. Техника владения клюшкой и шайбой.

2.2.2.1. Ведение, финты.

На данном этапе подготовки хоккеистов очень важно научить их правильно обращаться с клюшкой, чтобы юный хоккеист мог правильно и хорошо контролировать шайбу стоя на месте или во время медленных движений. В учебно-тренировочных занятиях важно использовать различные упражнения на разучивание правильного хвата клюшки и на удержание клюшки в одной и двух руках. При выполнении всех упражнений юным хоккеистам необходимо напоминать, что их взгляд всегда должен быть направлен не на шайбу и клюшку, а перед собой, чтобы можно было контролировать окружающее пространство. Это будет способствовать развитию таких важнейших для современного хоккея качеств как оценка ситуации (видение партнеров и соперников), прогнозирование и принятие правильных решений в игре. Показ упражнений на видео или приглашение на учебно-тренировочные занятия профессиональных хоккеистов будет очень интересен юным хоккеистам на данном этапе подготовки.

ТАБЛИЦА 1
ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
У ХОККЕИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 6–8 ЛЕТ.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
Хоккей с шайбой		Другие виды спорта	
- при развитии физической подготовки хоккеистов, не используются понятия «выносливость», «сила», «быстрота», Самое главное, чтобы в этом возрасте дети «играли в спорт» и получали удовольствие от учебно-тренировочных занятий; - дети развивают координационные способности и баланс по средствам спортивных и подвижных игр; - прыжки, прыжки на скакалке, бег, броски и ловля различных мячей, элементы гимнастики и т. д. и т. п., эффективно развивают баланс и координационные способности; - рекомендуется применять в учебно-тренировочных занятиях различные варианты спортивных и подвижных игр с мячами или с ракетками.		очень важно, чтобы ребенок попробовал множество различных видов спорта. Это способствует всестороннему развитию ребенка и получению удовольствия от занятий спортом. Необходимо поощрять детей пробовать свои силы в других видах спорта, кроме хоккея.	
ВАЖНО			
понятия «выносливость», «сила», «быстрота» не должны использоваться тренером в учебно-тренировочном процессе			
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
Техника передвижения на коньках	Техника владения клюшкой и шайбой		
	Ведение, финты	Передачи, остановка, прием	Броски, удары, подправления
- развитие баланса; - освоение и закрепление правильной посадки хоккеиста; - подвижные игры на коньках; - обучение всем компонентам техники передвижения на коньках; - эстафеты.	- ведение шайбы различными способами на стоя на месте и при медленном движении; - обучение различным вариантам хвата клюшки; - при выполнении всех упражнений взгляд прямо, но не на шайбу.	- простейшие упражнения на освоение техники приема и передачи шайбы; - большинство упражнений выполняется стоя на месте.	- простейшие упражнения на освоение техники броски; - упражнения рационально выполнять стоя на месте напротив бортов.
ВАЖНО	ВАЖНО	ВАЖНО	ВАЖНО
- поощрять желание кататься на коньках, где только возможно; - учебнотренировочный процесс в игровой форме; - демонстрация всех упражнений.	- объяснить, какой должна быть длина и толщина клюшки; - во время выполнения всех упражнений взгляд перед собой; - демонстрация всех упражнений.	- во время выполнения всех упражнений клюшка располагается на льду и мягкий прием шайбы; - большое количество повторений.	контроль правильной техники выполнения броска.
корректный разбор ошибок, постоянная поддержка и подбадривание юных хоккеистов во время учебно-тренировочного процесса.			

2.2.2.2. Передачи, остановка, прием.

В процессе изучения способов приема и передачи шайбы необходимо использовать простейшие передачи, располагаясь на одном месте, с удобной стороны и с неудобной стороны. Очень важно, чтобы во время выполнения данных элементов клюшка все время была на льду, а руки юного хоккеиста во время приема шайбы выполняли мягкие уступающие движения. В учебно-тренировочном процессе необходимо использовать большое количество повторений данных технических элементов и в дальнейшем необходимо от тренировки к тренировке увеличивать количество повторений. В случае неудач — тренировать, тренировать и еще раз тренировать. Тренер должен корректно разбирать ошибки и всегда подбадривать, хвалить юного хоккеиста — это путь к его развитию и успеху.

2.2.2.3. Броски.

В данном возрастном периоде также необходимо изучать и тренировать умение бросать по воротам. На данном этапе рационально тренировать кистевой бросок с удобной и неудобной стороны, располагаясь при этом на одном месте и напротив бортов. В данном случае техника выполнения броска намного важнее, чем сила броска и высота полета шайбы. Очень важно, чтобы хоккеист правильно выполнял бросок, чтобы стоял на правильной ноге и все технические действия выполнял правильно.

2.3. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка в данном возрастном периоде характеризуется различными играми с изучением индивидуальных ролей хоккеистов на площадке (нападающий, защитник). Игры на маленькой площадке, поперек площадки, с простейшими правилами или без ограничений со стороны тренера прекрасно подходят для обучения в игровой форме индивидуальной тактике юных хоккеистов. При этом юный хоккеист может попробовать себя в различных амплуа нападающего, защитника или вратаря. Во время учебно-тренировочных занятий вне льда крайне важно использовать большое количество спортивных и подвижных игр. В данных занятиях важно участие всех хоккеистов команды. В учебно-тренировочном процессе можно использовать метод разбивки большой группы на несколько малых групп, для того чтобы максимально разнообразить занятие и использовать как можно больше различных упражнений.

3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ХОККЕИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 8-10 ЛЕТ.

Педагогические принципы построения учебно-тренировочного занятия в данном возрастном периоде:

- Использовать метод демонстрации каждого технического приема и упражнения: хоккеист должен видеть и понимать, что и как нужно делать.
- Апробация хоккеистами выполнения технического приема.
- Коррекция ошибок и неточностей, указание на детали выполнения технического приема.
- Многократное повторение хоккеистами технического приема.
- Развитие интеллекта.
- Терпение.

3.1. Физическая подготовка.

В данном возрастном периоде увеличение роста и веса, рост мышц и способность напряжения мышц относительно малы. Однако достаточно легко происходит развитие моторных качеств, изучение новых движений. Обучение проходит значительно быстрее и легче, когда игрок видит, как правильно выполнять движения, и старается сам их повторить. Доказано, что лучший возраст для развития двигательной активности, ловкости — это возраст между 7 и 10 годами. В этом возрасте дети легко учатся, например, прыгать, кувыркаться и выполнять другие моторные действия, если упустить развитие данных двигательных способностей в этом возрасте, то необычайно сложно обучить им и развивать их в будущем.

3.2. Техническая подготовка.

При выполнении всех упражнений на технику голова должна быть поднята, и взгляд направлен прямо перед собой. Как мы отмечали, для хоккеиста очень важен контроль окружающего пространства. В целях развития этих способностей тренер может предлагать хоккеистам во время выполнения технических приёмов (после того как они осваивают правильную технику их выполнения) наблюдать, контролировать различные предметы в окружающем пространстве: плакаты с картинками и цифрами, изображения на видеомониторах, которыми могут быть оборудованы современные игровые и тренировочные залы и т. п. После выполнения упражнений тренер проверяет, что, какие предметы, действия и т. п., видел игрок во время упражнения. Современный хоккеист не имеет права отрешаться от окружающего пространства и концентрировать своё внимание исключительно на технике выполнения своего приёма, действия в игре. В хоккее коллективные действия и взаимодействия — основа успеха, поэтому, конкурентоспособный хоккеист должен обладать игровым интеллектом: видеть и понимать происходящее на площадке, прогнозировать развитие ситуации, оперативно принимать решения исходя из сложившейся ситуации, прогноза её развития и тренерского задания. Развитием интеллекта игрока тренер должен заниматься постоянно и в последующих возрастных периодах.

3.2.1. Техника передвижения на коньках.

В данном разделе подготовки юного хоккеиста для данного возрастного периода необходимо повторять упражне-

ния на обучение и совершенствование правильной посадки хоккеиста и на развитие баланса и устойчивости. Особое внимание в конькобежной подготовке уделяется катанию лицом и спиной вперед, передвижению скрестным шагом лицом и спиной вперед, поворотам одним и другим боком и умению тормозить различными способами, как лицом, так и спиной вперед. Необходимо начинать тренировать быстрые старты с места, ускорения по ходу движения. Очень важно тренировать технические приёмы не в утомленном состоянии, а в начале тренировки или после отдыха, и так в течение всего периода подготовки.

3.2.2. Техника владения клюшкой и шайбой.

3.2.2.1. Ведение, финты.

Повторение и совершенствование техники держания клюшки различным хватом. В процессе подготовки используются различные способы ведения шайбы: перед собой, по диагонали, сбоку, широкое и короткое, быстрое и медленное. Увеличивается время отработки ведения шайбы во время передвижения на льду на различной скорости, контроля шайбы во время катания спиной вперед. Начинается процесс освоения и тренировки финтов, при этом необходимо постоянно напоминать хоккеистам, что голова поднята, а взгляд прямо. Поощрять хоккеистов, когда они пробуют более сложные финты или когда они пробуют их в игре. Для развития финтов можно использовать упражнения 1 в 1. Важно тренировать финты и обводку на маленьком участке льда, где игрок будет вынужден поднимать голову, а также постоянно контролировать шайбу, партнеров и соперников.

3.2.2.2. Передачи, остановка, прием.

Повторяются простейшие упражнения на прием и передачу шайбы с удобной и неудобной стороны, при выполнении которых клюшка всегда располагается на льду. Необходимо начинать в этом возрасте отрабатывать прием и передачу шайбы во время передвижения на коньках как с удобной, так и неудобной стороны, и пробовать отдавать подкидки с удобной стороны и неудобной стороны. Очень важно, чтобы упражнения подбирались в соответствии с уровнем технической подготовленности игроков, а не наоборот.

3.2.2.3. Броски, удары.

В данном возрастном периоде продолжается контроль за технически правильным исполнением броска, а также за его точностью. При этом необходимо требовать от хоккеистов доигрывать бросковый эпизод до конца — идти на добивание шайбы после каждого броска.

3.3. Тактическая подготовка.

В тактическом плане важно в этом возрасте обучить и следить за точным выполнением тактических действий. Например, идти на добивание после бросков по воротам, знать расположение и зоны действия игроков в зоне атаки и обороны, знать и понимать правила игры, отбор шайбы сразу же после её потери посредством правильного подката к игроку соперника. В этом возрасте хоккеист легко усваивает технические и тактические элементы, когда видит перед собой наглядный пример, с легкостью понимает и следует правилам игры, но ему очень сложно вести организованную игру в пас. Учебно-тренировочные занятия должны доминировать над остальными аспектами

ТАБЛИЦА 2 — ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ХОККЕИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 8–10 ЛЕТ.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
Хоккей с шайбой		Другие виды спорта	
- по-прежнему при развитии физической подготовки хоккеистов, не используются понятия «выносливость», «сила», «быстрота»; - продолжается развитие ловкости, гибкости, координационных способностей и баланса; - продолжается использование различных спортивных и подвижных игр в учебно-тренировочном процессе.		продолжается дополнительное всестороннее развитие ребенка в других видах спорта, прежде всего игровых.	
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
Техника передвижения на коньках	Техника владения клюшкой и шайбой		
	Ведение, финты	Передачи, остановка, прием	Броски, удары
ПОВТОРЕНИЕ	ПОВТОРЕНИЕ	ПОВТОРЕНИЕ	ПОВТОРЕНИЕ
- развитие баланса; - освоение и закрепление правильной посадки хоккеиста.	- ведение шайбы различными способами, не стоя на месте и при медленном движении; - обучение различным вариантам хвата клюшки.	- развитие техники приема и передачи шайбы с удобной и неудобной стороны стоя на месте; - во время выполнения всех упражнений клюшка располагается на льду и мягкий прием шайбы.	- развитие техники броска с удобной и неудобной стороны; - контроль правильной техники выполнения броска.
ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ	ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ	ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ	ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ
- катание лицом и спиной вперед, а также на длинное скольжение; - торможения при передвижении лицом и спиной вперед; - передвижение скрестным шагом лицом и спиной вперед; - повороты и развороты; - быстрые старты, а также на умение менять скорость во время передвижения.	- ведение шайбы различными способами в движении лицом и спиной вперед; - упражнения с использованием финтов, усложнять финты по мере их освоения; - отработка финтов в единоборствах 1х1; - упражнения на ограниченном пространстве, чтобы хоккеист поднимал голову и контролировал во время упражнений шайбу, партнеров и соперников.	- развитие техники приема и передачи шайбы с удобной и неудобной стороны при движении лицом и спиной вперед; - упражнения с использованием подкидок с удобной и неудобной стороны; - отработка передач во время игр или игровых упражнений.	- развитие техники броска с удобной и неудобной стороны в движении; - добивание шайбы хоккеистом после каждого броска; - обращать внимание, чтобы игрок правильно выполнял бросок технически, а так же биомеханически.
- во время выполнения всех упражнений следить за тем, чтобы хоккеист держал голову поднятой и взгляд был направлен прямо. - развитие игрового интеллекта.			
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
Игра в атаке		Игра в защите	
- упражнения 2х2, 3х3 различной тактической направленности и с определенным заданием на игру; - атакующие игроки всегда создают помеху вратарю соперника и идут на добивание после бросков по воротам; - правильное расположение атакующих и обороняющихся игроков на площадке в каждой из зон; - изучение хоккеистами и дальнейшее соблюдение ими правил игры; - использование в различных игровых ситуаций передач на «свободный лед» и «за спину» соперника.		- изучение и использование во время упражнений различных способов отбора шайбы; - отбор шайбы начинается сразу после её потери.	

подготовки юного хоккеиста в данном возрастном периоде. Отработку технических элементов эффективнее производить на протяжении всего сезона и в начале тренировки, когда хоккеисты не утомлены. Тактическое обучение требует большого терпения. Понятно, что в этом возрасте объясняются простейшие тактические действия. По-прежнему юному хоккеисту полезно пробовать играть на различных игровых позициях.

3.4. Психологическая подготовка.

Тренеру также крайне важно помнить психолого-педагогические особенности детей этого возраста. В этом возрасте у детей присутствует сильное чувство справедливости, они с большим желанием тренируются, но часто им не хватает терпения. Также важно отметить большую потребность в контактах среди товарищей по команде, желание чувствовать себя частью команды. Хорошие отношения с товарищами по команде и тренерами имеют большое значение для успешного развития юного хоккеиста.

4. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ХОККЕИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 10-12 ЛЕТ.

4.1. Физическая подготовка.

Во время учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие физической подготовки хоккеистов данного возраста, очень важно развитие быстроты, а так же важное место занимают упражнения, направленные на совершенствование ловкости, гибкости, координационных способностей и баланса. Во время учебно-тренировочного процесса необходимо комбинировать упражнение «бег-бросок», «бег-ловля», «бег-ловля-бросок» мячей и т.п. Необходимо напомнить, что координационные возможности рук и ног значительно увеличиваются в этом возрасте. Автоматизация этих действий со временем приводит к совершенствованию координационных и двигательных способностей и проявляется в умении управлять клюшкой не переставая работать ногами. Стабилизация моторики и умения четко выполнять основные двигательные действия несёт в себе хорошие предпосылки для успешных командных действий. В тоже время, в стратегическом смысле, продолжайте просить детей пробовать их силы в различных видах спорта. Учебно-тренировочные занятия в любых видах спорта всегда положительно сказываются на их развитии, накоплении арсенала двигательных навыков, которые пригодятся в хоккее. По-прежнему медленно происходит увеличение роста и массы тела. Упражнения, состоящие из простых двигательных действий, усваиваются легче, качество и быстрота прироста двигательных навыков происходит значительно быстрее. Постепенно начинает увеличиваться быстрота действий. Этот возраст очень интересен для тренеров, потому что хоккеист уже начинает ощущать возможности своего организма и в тоже время появляются первые навыки, которые он может использовать во время матчей.

4.2. Техническая подготовка.

4.2.1. Техника передвижения на коньках.

Продолжается повторение упражнений на развитие баланса, основной стойки хоккеиста, катание лицом и спиной вперед, передвижения скрестным шагом лицом и спиной вперед, поворотов и разворотов. Совершенствуются все элементы передвижения на коньках с усложненным рисунком. Во время учебно-тренировочного процесса начинают отрабатываться развороты и повороты на высокой скорости, быстрые старты после остановки или из положения стоя на месте. Очень важно, чтобы исполнение технических элементов было автоматизировано, чтобы упражнения выполнялись в высоком темпе. Также необходимо тренировать элементы техники передвижения на коньках в игровых ситуациях, в единоборствах или в различных соревновательных упражнениях.

4.2.2. Техника владения клюшкой и шайбой.

4.2.2.1. Ведение, финты.

Продолжается повторение упражнений на ведение шайбы лицом и спиной вперед, переходы из движения лицом и спиной вперед в финты. На данном этапе происходит совершенствование финтов. Необходимо обучать юных хоккеистов финтам различного спектра: финты туловищем, клюшкой или за счет владения коньками. На учебно-тренировочных занятиях тренеры необходимо осуществлять постоянный контроль и повторять игроку, что необходимо контролировать окружающее пространство: голова должна быть всегда поднята, а взгляд направлен прямо. В данном возрастном периоде начинаются упражнения

на совершенствование техники владения клюшкой в специальных игровых ситуациях. Очень важно, чтобы хоккеисты выполняли технические элементы быстро и при этом полностью контролировали шайбу во время

передвижений на коньках в высоком темпе, а также могли быстро менять свой технический рисунок. Также крайне важно, чтобы хоккеисты совершенствовали технику владения клюшкой и шайбой вне льда.

4.2.2.2. Передачи, остановка, прием.

Продолжается повторение упражнений по приему и передаче шайбы с удобной и неудобной стороны стоя на месте, а также по приему и передаче шайбы с удобной и неудобной стороны, подкидки с удобной и неудобной стороны во время движения, по остановке шайбы и по передачам назад. Также необходимо начинать отрабатывать прием и передачу шайбы с отскоком от борта, короткие подкидки с удобной и неудобной стороны. Необходимо совершенствовать технику приема и передачи шайбы на высокой скорости. Крайне важно в этом возрасте просить игрока играть в пас. Объяснить ему роль и значение передач, коллективных действий и взаимодействий в хоккее.

4.2.2.3. Броски, удары.

Продолжается повторение упражнений на развитие техники броска с проведением шайбы с удобной и неудобной стороны. В данном возрастном периоде необходимо требовать от игрока бросать по заданию, чтобы игрок умел направлять шайбу на любой высоте, мог контролировать высоту броска. При этом важно постоянно контролировать игру на добивании, чтобы после окончания каждого броска игрок шел на добивание. Очень важно, чтобы в сознании игрока в этом возрасте закрепились понятия «бросок-гол».

4.3. Тактическая подготовка.

В данном возрасте хоккеисты начинают лучше понимать основу логических действий, что позволяет им лучше усваивать основные тактические приемы. В этом возрасте развивается быстрота восприятия, поэтому объяснение упражнения не должно быть длительным. Серьезное внимание продолжать уделять развитию игрового интеллекта, в том числе при взаимодействии с партнерами в процессе отработки тактических вариантов. При игре в зоне атаки продолжается отработка умений открываться на свободный лед и делать передачу на свободный лед. Необходимо в данном возрасте обучать хоккеистов таким понятиям как «ширина атаки» и «глубина атаки». Очень важно научить игрока двигаться без шайбы и использовать всю ширину и длину площадки во время игры. По игре в зоне защиты начинается отработка отбора шайбы с использованием клюшки. В учебно-тренировочные занятия включается большое количество единоборств 1 против 1, 2 против 2, и все эти упражнения должны соответствовать различным игровым ситуациям. В этом возрасте начинается обучение простым индивидуальным тактическим действиям, повторяются и усложняются упражнения по игровому заданию: игра со своим игроком, подкатывание под игрока, владеющего шайбой, атака игрока, владеющего шайбой. Важно помнить, что в этом возрасте игрок должен тренировать технику в игровых ситуациях и в помеховых условиях противоборств.

4.4. Психологическая подготовка.

С психологической точки зрения значительно вырастает чувство коллектива. В связи с этим использование коллектива для улучшения учебно-тренировочного процесса обязательно.

ТАБЛИЦА 3 — ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ХОККЕИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 10–12 ЛЕТ.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
Хоккей с шайбой		Другие виды спорта	
- игровые упражнения, эстафеты, соревнования на развитие быстроты, как приоритетного физического качества; - упражнения на развитие и совершенствование координационных способностей и баланса.		продолжать предлагать игрокам пробовать себя в других видах спорта.	
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
Техника передвижения на коньках	Техника владения клюшкой и шайбой		
	Ведение, финты	Передачи, остановка, прием	Броски, удары
ПОВТОРЕНИЕ	ПОВТОРЕНИЕ	ПОВТОРЕНИЕ	ПОВТОРЕНИЕ
- развитие баланса; - освоение и закрепление правильной посадки хоккеиста; - катание лицом и спиной вперед, а также на длинное скольжение; - торможения при передвижении лицом и спиной вперед; - передвижение скрестным шагом лицом и спиной вперед; - повороты, развороты.	- ведение шайбы различными способами в движении лицом и спиной вперед; - упражнения с использованием финтов, усложнять финты по мере их освоения.	развитие техники приема и передачи шайбы с удобной и неудобной стороны при движении лицом и спиной вперед;	развитие техники приема и передачи шайбы с удобной и неудобной стороны при движении лицом и спиной вперед;
ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ	ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ	ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ	ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ
- передвижение скрестным шагом лицом и спиной вперед; - смена скорости и направления во время передвижения; - изучение специальных приемов передвижения на коньках: подкат, повороты и развороты, остановки и быстрый набор скорости.	- упражнения с использованием сложных финтов; - ведение шайбы в движении лицом и спиной вперед.	- подкидки с удобной и неудобной стороны в движении; - оставление шайбы и передачи назад; - передачи с использованием бортов, подбор шайбы от борта; - короткие подкидки с удобной и неудобной стороны.	- точные броски, броски верхом с близкого расстояния; - добивание шайбы после каждого броска. - изучение и развитие техники броска «щелчком».
ВАЖНО	ВАЖНО	ВАЖНО	ВАЖНО
стабилизация исполнения технических элементов должна приводить к повышению скорости их выполнения.	- повышать скорость выполнения технических действий клюшкой; - отработка техники владения клюшкой вне льда.	выполнение приема и передачи шайбы на высокой скорости	выработка устойчивого понятия «бросокгол».
- во время выполнения всех упражнений следить за тем, чтобы хоккеист держал голову поднятой и взгляд был направлен прямо. - развитие игрового интеллекта.			
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
Игра в атаке		Игра в защите	
ПОВТОРЕНИЕ		ПОВТОРЕНИЕ	
передачи на «свободный лед» и «за спину» соперника.		совершенствование различных способов отбора шайбы.	
ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ		ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ	
- использование «ширины атаки» и «глубины атаки», а также увеличение площади игры; - развитие умения играть без шайбы; - умение использовать все ледовое пространство для организации игры.		- правильное расположение игроков при игре 1х1, 2х2 (моделирование различных исходных положений); - простейшие индивидуальные тактические действия при игре в обороне; - уменьшение ледового пространства для игроков атакующей группы; - умение «закрывать» соперника, опекать соперника.	

5. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ХОККЕИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 13-14 ЛЕТ.

5.1. Физическая подготовка.

Помним, что каждый игрок развивается в «своем такте». Биологический и паспортный возраст могут различаться существенно, ученые подчеркивают, что разница может достигать до 6 лет. В связи с этим необходима индивидуализация тренировочного процесса, формирование групп игроков по уровню физической подготовленности для проведения дифференцированных занятий с этими группами.

5.2. Техническая подготовка.

5.2.1. Техника передвижения на коньках.

Продолжается повторение упражнений на совершенствование основных элементов техники передвижения на коньках. В данном возрастном периоде необходимо делать обязательный акцент при выполнении всех упражнений на быстроту и смену скорости во время выполнения: повороты, развороты, торможения, остановки, передвижение лицом и спиной вперед, передвижение скрестным шагом лицом и спиной выполняются на как можно большей скорости. Если игрок в этом возрасте имеет недостатки в технике передвижения на коньках, крайне важно предоставить ему возможность совершенствовать их дополнительно и отдельно. Большую часть упражнений на совершенствование техники передвижения

на коньках, особенно упражнения со сложным рисунком, необходимо выполнять с клюшкой и шайбой.

5.2.2. Техника владения клюшкой и шайбой.

5.2.2.1. Ведение, финты.

В данном возрастном периоде контроль шайбы и чувство клюшки переходит на более высокий уровень, что означает высокую скорость и точность выполнения технических элементов. В учебно-тренировочном процессе необходимо использовать упражнения 1 против 1, которые соответствуют различным игровым ситуациям.

5.2.2.2. Передачи, остановка, прием.

В данном возрастном периоде игрок должен видеть, как он может улучшить игровую ситуацию с помощью передачи, а также найти возможность для более качественной передачи.

5.2.2.3. Броски, удары.

Во время выполнения бросков игрок должен видеть свободные места в воротах. Оработка техники бросков, а также точности и силы должна производиться постоянно. Обязательно требовать завешения бросковых эпизодов, добивания шайбы.

5.3. Тактическая подготовка.

В этом возрасте способность игроков следовать вербальным инструкциям существенно улучшается. Проявляются аналитические способности и игроки начинают понимать теоретические обоснования технических и тактических действий.



НАБОР ДЕТЕЙ В ШКОЛУ ХОККЕЯ 2011-2016 ГОДА РОЖДЕНИЯ

Успешные тренеры в детском хоккее
Качественный тренировочный процесс

Комплекс тренировок в неделю
5 тренировок на льду, 3 ОФП

www.hockey-chm.ru
+7 495 642 30 87

Ледовая арена ЦХМ,
Строительный проезд, 7А, корп.18



ЦЕНТР
ХОККЕЙНОГО
МАСТЕРСТВА

5.4. Психологическая подготовка.

В этом возрасте нужно помнить, что происходят значительные изменения в психическом развитии детей. Игроки стремятся к самоутверждению.

На этом этапе подготовки юных хоккеистов мы остановимся, потому что следующие возраста это начало воспитания

профессионального хоккеиста. К этому возрасту очень важно юному хоккеисту понять готов ли он, прежде всего ментально, стремиться стать профессиональным хоккеистом. Поскольку требования к спортсмену будут возрастать многократно! Здесь нужен хороший совет тренера, родителей, личное понимание и огромное желание самого хоккеиста.

ТАБЛИЦА 4 — ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ХОККЕИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 13–14 ЛЕТ.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
Техника передвижения на коньках	Техника владения клюшкой и шайбой		
	Ведение, финты	Передачи, остановка, прием	Броски, удары
ПОВТОРЕНИЕ	ПОВТОРЕНИЕ	ПОВТОРЕНИЕ	ПОВТОРЕНИЕ
• все элементы техники передвижения на коньках.	• все способы ведения шайбы и финты.	• все способы приема и передачи шайбы с удобной и неудобной стороны.	• все способы бросков с удобной и неудобной стороны; • после броска идти на добивание.
ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ	ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ	ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ	ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ
• отработка всех технических элементов передвижения на коньках с обязательным акцентом на скоростное выполнение и переключение скоростей • повороты, развороты, изменение направления движения, передвижение скрестным шагом лицом и спиной вперед, старты и торможения.	• «чувство» клюшки находится на высоком уровне, что позволяет вести активно игру на высокой скорости против активного соперника; • единоборства в различных игровых ситуациях; • контроль шайбы у бортов; • контроль шайбы в тяжелых условиях силовых единоборств.	• передачи и прием шайбы с использованием бортов; • сложные приемы шайбы коньком, рукой, клюшкой; • подкидки короткие и длинные с удобной и неудобной стороны; • оставление шайбы; • передачи шайбы назад; • приемы и передачи шайбы под давлением соперника в сложных игровых ситуациях • передачи в «одно касание»	• выполнение бросков быстро в сложных игровых ситуациях; • броски различным способом, с любых позиций площадки; • отработка «щелчков», кистевых бросков и бросков с хода.
ВАЖНО	ВАЖНО	ВАЖНО	ВАЖНО
• предоставить возможность игроку улучшить недостатки в технической подготовке катания; • использовать сложные упражнения для совершенствования техники передвижения на коньках.	• постоянные тренировки технических элементов, несмотря на уже сложившийся навык.	• тренировать передачи и приемы шайбы в различных игровых ситуациях.	• выполнение бросков по воротам с поднятой головой, игрок должен видеть свободные места в воротах. • отработка способности забрасывать шайбы.
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
Игра в атаке		Игра в защите	
ПОВТОРЕНИЕ		ПОВТОРЕНИЕ	
• все виды бросков и обязательное добивание шайбы после броска по воротам.		• основные способы прерывания атаки.	
ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ		ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ	
• умение создавать «свободные» зоны на ледовой площадке; • подправление шайбы и умение создавать помехи вратарю; • индивидуальные тактические действия при игре 1х1, 2х1; • индивидуальные тактические действия при игре без шайбы; • тактические действия, приводящие к расширению атаки, удлинению атаки, увеличению глубины атаки; • умение открываться; • простые способы выхода из зоны защиты.		• уметь подкатываться под соперника; • чувствовать «timing», подкатываться под соперника вовремя и правильно; • правильный выбор позиции в обороне при игре 1х1; • правильный выбор позиции в обороне при игре 1х2; • правильные взаимодействия с вратарем; • уметь ловить шайбу на себя; • взаимодействия в пятерке при игре в зоне защиты (понимать игровые роли в зоне защиты).	
ВАЖНО		ВАЖНО	
• уметь играть на всех игровых позициях; • много игр на ограниченных участках льда; • много игр на двое ворот с тактическим заданием и инструкциями тренера.		• умение направлять соперника к борту; • правильно располагаться во время отбора шайбы.	



СПЕЦИАЛЬНЫЙ ХОККЕЙ

Самоизоляция открыла новые горизонты: как в период пандемии тренировались юные хоккеисты с ментальными особенностями.

Специальный хоккей — одно из новых направлений адаптивного спорта в России. Первая такая команда была создана Детской следж-хоккейной лигой в Москве в июне 2019 года, и с октября проект «Особый хоккей для особенных людей» реализуется при поддержке Грантов Мэра Москвы. Сейчас в команде тренируется 20 детей и взрослых разного возраста с синдромом Дауна, расстройствами аутистического спектра и другими ментальными особенностями. Занятия проводит Оксана Чистякова, Чемпионка России по хоккею и тренер с высшим профессиональным образованием по специальности «Адаптивная физическая культура».

Тренировки по специальному хоккею адаптированы к способностям игроков, поэтому главное в них — не спортивные достижения, а командная работа, социальное взаимодействие и веселый настрой. При этом в игре используется стандартное хоккейное оборудование. Правила похожи на действующие в хоккее с шайбой с некоторыми изменениями. Специальный хоккей — это бесконтактный спорт, в нем отсутствуют офсайды и штрафы. Матчи проходят без турнирной таблицы и присвоения мест, но с почетными призами для всех участников. Такой подход дает возможность людям с особенностями интеллектуального развития стать полноценными членами спортивного

сообщества, позволяет добиться хороших результатов в социальной адаптации и физической реабилитации.

Введение режима самоизоляции далось ребятам не просто. Адаптация к коллективу для них — всегда довольно долгий и трудозатратный процесс: они долго привыкают друг к другу и быстро отвыкают. Поэтому для поддержания физической формы и сохранения взаимодействия ребят координатор и тренер команды по специальному хоккею Оксана Чистякова запустила тренировки в онлайн-режиме.

До введения ограничений дети и взрослые с ментальными особенностями занимались на льду два раза в неделю. Сейчас возможности покататься, конечно, нет, поэтому организованы тренировки по общефизической подготовке. Занятия проводятся три раза в неделю и включают в себя общеразвивающие и укрепляющие упражнения, задания на координацию, равновесие.

О том, как проходят онлайн-занятия, что они дают юным спортсменам с ментальными особенностями, и как дальше будут организованы тренировки, рассказала Оксана Чистякова, координатор и тренер команды по специальному хоккею.

Тренировки у нас проходят в Zoom. Так как детям не всегда бывает просто разобраться в упражнениях, некоторые из заданий, например, перепрыгивания через грани

квадрата, я записала на видео и отправила в родительский чат, чтобы ребята смогли заранее с ними ознакомиться, попробовали выполнять упражнения вместе с родителями и были готовы к тренировке.

Дистанционный формат сначала оказался очень непривычен. Первое время родители были сильно задействованы — подключали программу, находились с ребенком всю тренировку, поясняли, как выполнять то или иное задание. А сейчас все уже привыкли, и я очень радуюсь, когда вижу, что дети уже тренируются самостоятельно, все делают, глядя на меня. Когда занятие заканчивается, у ребят есть возможность пообщаться друг с другом, рассказать, как у них дела, поделиться своими успехами. Это очень важно для людей с ментальными особенностями — поддерживать связь друг с другом.

Записи зарядок и видео отдельных упражнений я высылаю в родительский чат, так как не всегда и не все могут подключиться в прямом эфире. У нас есть очень активные ребята, у которых плотный график, и «окошки» свободного времени не совпадают с расписанием наших онлайн-тренировок. Например, одна из ярких воспитанниц команды по специальному хоккею Детской следж-хоккейной лиги — Полина Давыдова. Девочке 7,5 лет и у нее синдром Дауна. Полина чем только не занимается! Помимо хоккея родители организовали для юной спортсменки еще индивидуальные занятия гимнастикой, тренировки по фигурному катанию. Полина садится на шпагат, делает упражнения на полусфере, освоила подъем и переворот. Какое-то время она посещала еще и футбольную секцию. Мама и папа с трех месяцев занимаются с дочкой чтением по методике Домана, а с логопедом-дефектологом Полина готовится к школе. Поэтому упражнения, которые даю я, они выполняют в индивидуальном порядке в свободное время.

Несмотря на то, что мы очень скучаем по нашим тренировкам на льду, самоизоляция открыла нам новые горизонты. Благодаря тому, что занятия проходят в онлайн, к нам присоединились новые ребята — друзья и одноклассники тех, кто занимается специальным хоккеем уже давно. Особенно много новичков из Центра содействия семейному воспитанию «Вера. Надежда. Любовь». Раньше у нас занимались на льду только трое ребят из интерната, для которых инвентарь и экипировка были оплачены по гранту. А сейчас в дистанционном режиме присоединяются почти все дети, которые проживают в третьем корпусе, а это около 10 ребят.

Онлайн-тренировки оказались эффективны и интересны, и мы обязательно продолжим их проведение и после сня-



тия ограничительных мер. Раньше у нас были только занятия на льду два раза в неделю, а теперь будет и ОФП в онлайн на постоянной основе в качестве третьей тренировки. Это позволит не только сделать дополнительный акцент на общеукрепляющих упражнениях, но и даст возможность подключаться к занятиям тем ребятам, у которых не получается попадать на ледовые тренировки: кому-то далеко или неудобно добираться, у кого-то не совпадает расписание.

Да и на лед, я думаю, мы выйдем в обновленном составе. За время самоизоляции нас стало намного больше, и возможно, после открытия спортивных объектов мы сможем создать еще одну команду по специальному хоккею, чтобы заниматься смогли все желающие. Для удобства родителей и детей организуем тренировки на льду географически в разных местах. И, конечно, постараемся решить вопрос с формой, чтобы дать возможность всем детям из интерната выйти на лед.

Фото из архива Детской следж-хоккейной лиги.





СПАРТА + ТАНКИ ПОЛУЧАЮТСЯ — «СПАРТАНКИ»

| Виктор Чириков

Студентки и предприниматели, бухгалтеры и врачи, оперуполномоченный и эксперт-криминалист полиции, модель и переводчик, тренеры и судьи по хоккею, домохозяйки и многодетные мамы — этих девушек я знаю уже давно. Я играл против и за них в товарищеских матчах. Кто играл за и против девчат представляет, как это не просто! Нина Герасимова — капитан и один из организаторов женской команды по хоккею знакомит нас с ней.





Лейкин Александр Альбертович
Тренер-преподаватель
Заслуженный тренер России



— Кому пришла идея собрать девушек в команду?

— На юбилей к первому тренеру Лейкину Александру Альбертовичу собралось несколько поколений его воспитанниц и, устроив ему сюрприз, начали шутить про «покататься и поиграть в хоккей». Там, во время поздравления, и родилась мысль организовать команду и заявиться в Любительскую женскую хоккейную Лигу, которая существовала уже год. Так, в марте 2016 года, появилась наша команда. Сомнений было много, так как нас было мало. И мы даже думали объединиться с другой командой, но спортивная закалка с детства, оптимизм и любовь к хоккею повлияли на наше решение собственными силами создать свою отдельную хоккейную единицу.

— Почему выбрали такое название команды?

— Название «Спартанки» пошло от детской хоккейной школы «Спартак», где многие из игроков начинали свой путь. Название можно разделить на два слова — Спарта

и танки. Это тоже символично. Логотип нарисовал муж нашей хоккеистки. По поводу цветов спора не было, выбрали единогласно.

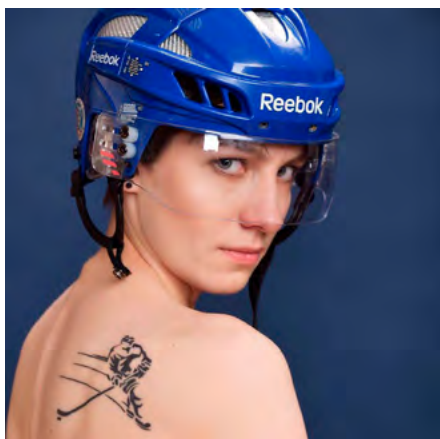
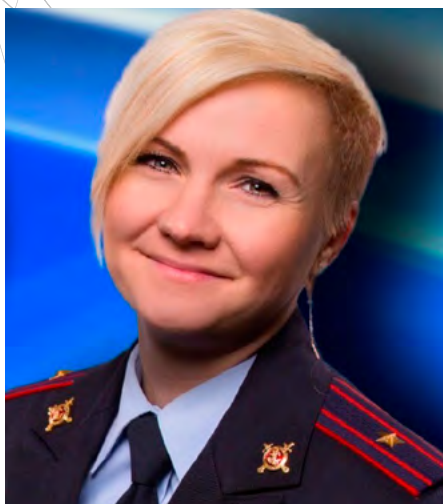
— Из кого состоит ваша команда?

— Команду «Спартанки» представляют около 20-ти отважных девушек, многие из них уже мамы, и раньше хоккей видели только на экранах телевизоров, если выдавалась минутка. Состав разный — от любителей до профессионалов, есть спортсменки, выступавшие даже под российским флагом в составе национальной сборной страны.

— Где тренируетесь и под чьим руководством?

— Сейчас девушки все вместе не тренируются, и это происходит, к сожалению, последние два года. Каждая занимается индивидуально, либо они посещают тренировки в мужских командах. Командный дух поддерживается на товарищеских





матчах и вне поля на девичьих посиделках. Тренеры у нас меняются, но каждого помним и каждый нам помогает и сейчас. Спасибо им за это, с девушками тяжело. Может в будущем появится тренер-женщина.

— В каких соревнованиях участвуете?

— Мы заявлены уже четыре сезона в Любительской Женской Хоккейной лиге. Также принимаем участие в коротких турнирах, организованных другими любительскими лигами и командами. Есть игроки, которые выступают отдельно за мужские любительские коллективы.

— Ожидается ли усиление в команде в этом сезоне?

— Мы работаем над своим мастерством, стараемся совершенствовать себя. За последние полтора года появилась «молодежь» в команде. Опыт — опытом, а задор и новые физические навыки и взгляды всегда нужны. Здоровая конкуренция должна присутствовать.

— Есть ли у девушек дома конфликты из-за хоккея?

— Конечно, бывают недопонимания с домашними, но всё решается. Хоккеистки берут мужей и детей с собой на игры и соревнования, где каждый проводит время с пользой. Дети приобщаются к спорту, а мужья с трибун активно поддерживают нас.





— Может, у кого-то дети пошли по маминим стопам?

— Да, у Анны Лебедевой сын тренируется в «Крыльях Советов», а дочь Марии Марченко в детской хоккейной школе в Одинцово под руководством нашего игрока, уже известного тренера девочек и хоккея для особенных детей — Чистяковой Оксаны.

— Семейные пары играют в смешанной команде?

— Да, несколько пар принимают участие в совместных играх вместе или друг против друга. Это и сближает, и также можно выместить негативные эмоции на супруга во время таких мероприятий на льду.

— Есть ли у вас спонсоры?

— С этим пока проблема. Ждем, надеемся, что найдутся. Коллектив у нас перспективный.



МЕЧТА РОДИЛАСЬ В ЧЕТЫРЕ ГОДА

Виктория Самарина

Олимпийский турнир среди женских команд по хоккею с шайбой в Солт-Лейк-Сити вошел в историю. Наша ледовая дружина впервые приняла участие в значимом спортивном событии. Юлия Буданова сохранила теплые воспоминаниями о главном старте в карьере, несмотря на то, что выход на олимпийских лед обернулся сначала личной трагедией. Потом трагедия стала общей, но закончилось все хорошо.

— Юля, как готовилась сборная команда к главному турниру сезона?

— В тот сезон подготовка существенно отличалась. Для нас стало большим шоком, когда объявили, что весь год мы проведем на сборах. Проживали в гостинице «Измайлово». Условия для быта и тренировок были отличные. Предсезонка прошла в Москве. Мы пробежали все тропинки и горки Измайловского парка. Для москвичей было непривычно жить в своем городе в гостинице, не рядом с семьей. Но все понимали, что этот сезон особенный, быстро освоились. После двух недель на земле команда вылетела на сбор в Чехию, где провели почти три недели. Было труднее психологически. Постоянные нормативы, как на льду, так и на земле. В том сезоне было больше выездов и турниров со сборной в течении всего сезона.

— Как ты приняла известие о том, что станешь участницей олимпийского турнира?

— До последнего нас держали в неведении. Когда на заключительном сборе в Новогорске объявили состав, и я услышала свое имя, эмоции зашкалили. Я не могла поверить, что это случилось. Мы неслись за экипировкой сборной, не скрывая восторга. Я позвонила родителям. Они радовались вместе со мной и сказали, что гордятся моими успехами. Мне было 4 года, когда я впервые заговорила об Олимпиаде, шутила над своей сестрой, что я точно поеду на Олимпийские игры, а она нет. Тогда мы вместе занимались фигурным катанием. Сейчас была в шаге от своей мечты.

— Какие цели стояли перед командой?

— Цель была одна — выступить на Играх не хуже чем в 2001 году на чемпионате мира. А тогда мы выиграли бронзовые медали. Мне





безумно хотелось попасть в олимпийский состав и сыграть достойно. Вся команда ждала вылета с нетерпением.

— Кто тогда был главным тренером сборной?

— У руля стоял Долгушин Вячеслав Валентинович. Это был требовательный наставник. Местам жёсткий, немного деспотичный, но очень целеустремленный. Частенько отмечал, что просто так просиживать колготы он никому не позволит, каждый должен вносить вклад для победы. Помню случай в Чехии в день моего дежурства. Выезд на лед был на автобусе. Команда вышла, а автобуса нет. На эмоциях тренер отправил меня на поиски транспорта. А где его искать, я же не местная? Пришлось сделать вид, что ищу автобус, чтобы не расстроить его. Настолько он любил, чтобы выполнялись его пожелания. Но я благодарна тренеру, что дал возможность проявить себя на чемпионате мира и на Олимпийских играх.



— Конкуренция в команде ощущалась сильнее, чем обычно?

— Да, намного сильнее ощущалась. Мы все понимали, что это самый главный турнир. Но больше всего борьба шла между молодыми игроками. Я думаю, что опытные девчонки чувствовали себя более спокойно и уверенно. В расширенный состав входило примерно 25 спортсменов. А по итогу на турнир отправились 18 полевых и 2 вратаря.

— Как провожали олимпийцев и как добирались до Солт-Лейк-Сити?

— После экипировки команда отправилась на фотосессию на Поклонную гору. Тогда нам выдали огромное количество комплектов для разных случаев от Боско Спорт. Парадную форму стоит отметить. Это было белое пальто с меховым воротником, а на ногах валенки. Старомодно, но прикольно. Я до сих пор их ношу. А на следующий день посетили храм на Красной площади, где провели службу специально для олимпийцев. С напутственными словами выступили президент Олимпийского комитета России Леонид Васильевич Тягачев и президент ФХР Александр Яковлевич Стеблин. Путь же получился долгим. Мы летели до Лас-Вегаса, где ожидали стыковку 7 часов. А это был город моей мечты. Мы тогда шутили, а не выйти ли нам за пределы аэропорта и хоть одним глазком взглянуть на столицу игорных развлечений?

— После длинного пути команда добирается до олимпийской деревни, как там все устроено и что запомнилось?

— Это огромная территория с корпусами для проживания спортсменов. На каждом здании флаг той страны, делегация которой проживает здесь. Наш корпус был рядом с главным рестораном. Все шутили, как удачно нас разместили. Там был огромный фудкорт с разными кухнями мира. Мы пользовались, конечно же, этим. Но наш тренер был начеку. Однажды вечером, отправились в ресторан и встретили наставника, получили словестный выговор. Наша команда проживала на первом этаже, а мужская сборная на втором. Номер напоминал большую 4-х комнатную квартиру



с общим холлом на 8 человек. На территории был компьютерный клуб с игровыми приставками. Захаживали часто. Кстати, там же иногда встречали Евгения Плющенко. В деревне был медицинский центр, где были все услуги, вплоть до стоматологии.

— **Вы чувствовали особую атмосферу олимпийской деревни?**

— Да, конечно. Все друг с другом здороваются. И спортсмены, и волонтеры, и персонал. На любой вопрос моментально можно получить ответ. Действительно это особая атмосфера, теплая, дружная, несмотря на то, что все спортсмены приехали соревноваться.

— **И вот он первый выход на олимпийский лед, чем запомнился?**

— Запомнился трагедией. Это была первая тренировка в Солт-Лейк, а я получила травму. Со льда меня унесли на носилках. В больнице провели обследование, замуровали в гипс и выдали костыли. Травма не требовала оперативного вмешательства, но нужно было время на восстановление. Как такое могло произойти? Меня отправляли в Москву. Об этом мне сообщил Стеблин. Одна мысль об отъезде домой приводила в ужас. Пообещала, что сделаю всё для скорейшего выздоровления и вернусь, чтобы выступить достойно. И мне дали шанс. Еще было время. Команда прилетела за две недели до старта турнира. Я просила доктора колоть обезболивающее, чтобы продолжить тренироваться. Мои слезы и боль видел только врач, для остальных все было хорошо. Док много раз предупреждал, что это опасно, ведь ноги я не чувствовала после уколов. Понимала, на что иду. С моей ногой возилась вся делегация и клиника: мази, массажи, физиотерапия с утра и до ночи. А через две недели смогла без костылей пройти на торжественном открытии игр с командой.

— **Какие впечатления остались от открытия?**

— Это, действительно, праздник! Яркий, волшебный и запоминающийся момент игр. Радовались всей командой, что стали частью торжества. Даже наш тренер, которого мы привыкли видеть серьезным, много шутил и фотографировался. А когда мы вышли на круг, мое сердце «ушло в пятки». Я иду под российским флагом, на меня смотрят родители, друзья, близкие, весь мир. Помню, как в метре от себя увидела Джорджа Буша. Незабываемые эмоции.

— **И вот старт турнира. На отборочном этапе чтобы продолжить борьбу за медали необходимо занять место в группе не ниже второго. Кого считали основным соперником?**

— Мы попали в группу с Канадой, Швецией и Казахстаном. Все хорошо знакомы. Шведам вообще потрепали нервы в прошлом году. Обыграв их, смогли пройти дальше и выиграть бронзу. Знали, что будет сложно. Казахстан — не подарок. Были очень шустрые девочки. Нужно было



обыгрывать и казашек и шведок. Честно — канадок не надеялись победить.

— **И первыми российскую команду проверяют на прочность шведы. Как сложилась эта игра?**

— Готовы были хорошо, но пропустили первыми, в меньшинстве. Это было начало матча, были уверены, что сравняем. По игре не чувствовалось, что они сильнее, у нас было много хороших моментов. Но после первого периода мы горели 0–2. В итоге уступили 2–3. Расстроились ужасно, были слезы в раздевалке. Это был главный матч турнира, и мы его проиграли. Поняли, что уже без медалей. Обидное поражение.

— **Как отходили от поражения и какой итог выступления на играх?**

— Нужно было просто пережить этот день. Настроения в команде были мрачные. Но мы понимали, что турнир не закончен и нужно доиграть достойно. В итоге обыграли Казахстан, Китай и Германию. Это позволило занять итоговое 5 место. А наши обидчики шведки уехали с бронзовыми медалями. Да, мы не выиграли бронзу, но считаю 5 место на олимпийском турнире результат хороший.

— **Юля, как сложилась жизнь после завершения карьеры?**

— Пришлось закончить со спортом относительно рано. Были проблемы со здоровьем, а в тот момент активно развивались отношения с моим будущим мужем. Я посчитала, что уже достаточно получила от спорта и выбрала здоровье и семью. Сейчас мы воспитываем двух сыновей, ни о чем не жалею. Занимаюсь организацией детских дворовых соревнований по футболу и провожу занятия по ОФП для малышей. Планирую получить второе высшее образование. Хоккей до сих пор присутствует в моей жизни. С удовольствием катаюсь с любителями и участвую в любительских турнирах.



ШАГИ К ГРАМОТНОМУ ЛИЧНОМУ ФИНАНСОВОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ ЛЮБИТЕЛЕЙ ХОККЕЯ.

| Татьяна Авдеева @investments.finance

Татьяна Авдеева, сертифицированный финансовый консультант, состоит в реестре финансовых консультантов проекта Минфина России «Содействие повышению уровня финансовой грамотности населения и развитию финансового образования в Российской Федерации».

Начнем наше знакомство с темы «Что такое Грамотное Финансовое Планирование граждан». Необычная тема в этом журнале. Верно? Все привыкли слышать о финансовом планировании и бюджетировании организаций, государств. Мало кто слышал о финансовом планировании семей и граждан. В школах и институтах нас никто не посвящал в данные вопросы, даже будучи студентами финансово-экономических вузов мы не изучали данной темы.

Что же такое Личное финансовое планирование человека — это грамотный подход, грамотное планирование своих личных финансов. Это формирование своего личного бюджета. Это осознанный подход к формированию своих источников доходов и расходов.

Одним из основных и первых шагов, которые должен знать каждый человек, включая даже детей, это заплатить себе минимум 10%. Что подразумевает данное правило? Когда вы получаете заработную плату, либо премию, в общем, со своего любого источника дохода вы должны в первую очередь отложить 10% себе, в идеале на отдельную карту или отдельный счет. Обычно люди сначала платят другим (кредиторам, коммунальным службам, продавцам и т.д.), а себя ставят в самый конец очереди, надеясь отложить то, что останется после всех трат. Но чаще всего ничего не остаётся, поскольку мозг так устроен — если задачу можно не решать, она останется нерешённой. Если же мы сначала откладываем фиксированный процент со всех доходов, а затем уже платим всем остальным, то, во-первых, сохраняем у себя часть того, что зарабатываем, а во-вторых, даём мозгу обязательную к исполнению задачу максимально эффективно распределить оставшиеся деньги между теми, кто на них претендует. Такой подход гораздо чаще оказывается эффективным.

Таким образом, посредством данного шага, вы в первую очередь формируете

подушку безопасности, которая должна составлять минимум от трех до 6 месяцев равных вашим постоянным расходам, а в идеале — год. Формируя подушку безопасности, вы делаете второй шаг к грамотному Финансовому Планированию. Главная задача этой подушки заключается в том, чтобы у человека была возможность пережить сложное время. Сюда можно отнести временную потерю работы. Ответы из серии «а мне надо...» здесь не уместны. С большим удивлением я слушаю рассказы о причинах траты финансовой подушки. Кто-то покупает себе вещи, запчасти для автомобиля, бытовую технику и прочие товары. Фактически, весь накопленный капитал превращается в потребительский «мусор», а когда человека увольняют с работы он начинает сожалеть о своих бездумных тратах. Часто покупки таких людей потом можно встретить на популярных досках объявлений. Они вынуждены продавать вещи, чтобы банально купить еду. Итак, пример. Как мы формируем подушку безопасности: ваши расходы равны 50000 рублей в месяц, соответственно, 50000 рублей умножаем на 6 месяцев и получается 300000 рублей. В идеале сохранение данных средств должно быть в валюте. Вы сейчас можете начать возражать, как я это буду делать, якобы это невозможно — возможно все и все ограничения исключительно в вашей голове, больше нигде. Вспомните сколько вы получали, например, 5 лет назад и сколько тратили? Представьте, что многие люди живут на невысокие зарплаты и при этом регулярно откладывают деньги.

Итак, первое и основное правило — заплатить себе минимум 10% от доходов и таким образом сформируй подушку безопасности, которая будет тебе опорой на случай непредвиденной ситуации. Сформированная подушка безопасности является вторым шагом к грамотному финансовому планированию. Пример — что происходит у нас сейчас в мире? — вот как раз на такой



случай и нужна подушка безопасности, чтобы себя чувствовать комфортно в данных условиях связанных с карантином, сокращением заработных плат или потерей работы. Подушка нужна, чтобы вы спокойно нашли себе работу, а не кидались на первую попавшуюся и дали себе время для спокойного поиска.

Третий шаг грамотного подхода к своему личному финансовому планированию — это учет своих доходов и расходов. Данный учет вы можете вести в приложениях на телефоне или в таблице Excel на компьютере. Когда вы это начнете делать регулярно и проведете аналитику за месяц, полгода, год — вы поймете, где можно сократить расходы, а где увеличить.

Четвертый шаг — вам необходимо составить свой Личный Финансовый План на 10 лет. Личный Финансовый План (ЛФП) — это документ, в котором будут отражены ваши финансовые цели на текущий год и далее на 10 лет.

Пятый шаг — после формирования подушки безопасности и составления ЛФП, мы переходим к составлению инвестиционного плана, он, кстати, неотъемлемая часть грамотного управления своими финансами. Подушка сформирована, вы ее вообще не трогаете, данные деньги могут лежать у вас на депозите в банке. Затем мы начинаем инвестировать. Сейчас у вас может появиться заблуждение по поводу инвестиций, будто нужно начинать с больших сумм, но нет. Об этом мы поговорим в следующем выпуске.

ХОЧУ ВЫИГРАТЬ ОЛИМПИАДУ!

Виктория Самарина

Артем Николаевич Величко привел свою дочь Елизавету на первую тренировку несколько лет назад. Сейчас хоккей для неё не просто любимое занятие, а большая часть жизни, без которой она не может прожить и дня.

— Лиза, почему ты выбрала хоккей?

— Мои дедушка, папа и братья занимались хоккеем. Я росла слишком подвижным ребенком. Впервые на каток меня привел папа. Это было в сентябре 2010 года. Не помню своих впечатлений от первой тренировки, но была куча адреналина, поэтому уверена, что мне понравилось, и я решила заниматься хоккеем. Тренироваться начала в ледовом дворце в Одинцово, в команде «Искра 2006». В команде были как мальчишки, так и девочки. Тренировал команду Сергей Владимирович Полищук. Позже меня пригласили уже в женскую команду «Атлант», где я сейчас тренируюсь.

— Артем Николаевич, почему решили привести дочь на каток?

— Я привел Лизу на каток только для того, чтобы она поддерживала свою физическую форму. Но потом ее любовь к хоккею перешла в страсть. Сейчас ее не то, что не выгонишь со льда, она там живет!

— В нашей стране женский хоккей молодой вид спорта и только набирает обороты. Не было ли у вас желания увлечь дочь занятием чем-то более популярным?

— Женский хоккей является олимпийским видом спорта. С учетом этого нельзя сказать, что он не популярен. Да, на сегодняшний день девчонок не так много занимается, но потихоньку женский хоккей развивается. Хотя, очень много препятствий для девочек. Но все равно пытаемся, боремся и развиваем данный вид спорта. Родители девочек помогают как тренерам, так и самим спортсменкам.

— Лиза, а что было самым трудным в начале?

— По началу давалось трудно владение клюшкой и видение поля. Улучшить навыки помог Грозовский Максим Андреевич, который тренировал меня в течение 5 лет.

— А что давалось легче всего?

— Мне очень легко давалось катание. Путем упорных тренировок, сейчас уже есть изменения в моей технике, владении



клюшкой и видении поля. Но не смотря на это, я стараюсь совершенствовать свои навыки, чтобы не стоять на месте.

— Сколько раз в неделю проводятся тренировки?

— Когда не было карантина, тренировалась 6 раз в неделю. Во время карантина тренируюсь два раза в день по плану Александра Александровича Сырцова.

— Родные поддерживают твоё увлечение хоккеем? Кто главный болельщик в семье?

— Моя семья меня поддержала. Главным болельщиком, конечно, является мой папа. И ещё младшая сестра, которая тоже занимается хоккеем и показывает прекрасные результаты. Я ей уже горжусь!

— Что дает хоккей для обычной жизни?

— Благодаря хоккею, я нахожусь в отличной физической форме. У меня вырос уровень ответственности, пунктуальности. Считаю, что могу найти общий язык с любым человеком,

ведь хоккей это командный вид спорта. Там один за всех и все за одного.

— **Артем Николаевич, какие качества характера развивает хоккей в вашей дочери?**

— Прежде всего — это достижение поставленной цели.

— **Лиза, приходится в чем-то себе отказывать ради хоккея?**

— Да. Получается, что я жертвую своим свободным временем. На данный момент больше всего занята тренировками и образованием.

— **Есть еще у тебя увлечения?**

— Считаю себя творческой личностью. Люблю рисовать, читать. Появилось новое увлечение — игра на гитаре.

— **Артем Николаевич, какие трудности встречаются у родителей хоккеистки, и как вы с ними справляетесь?**

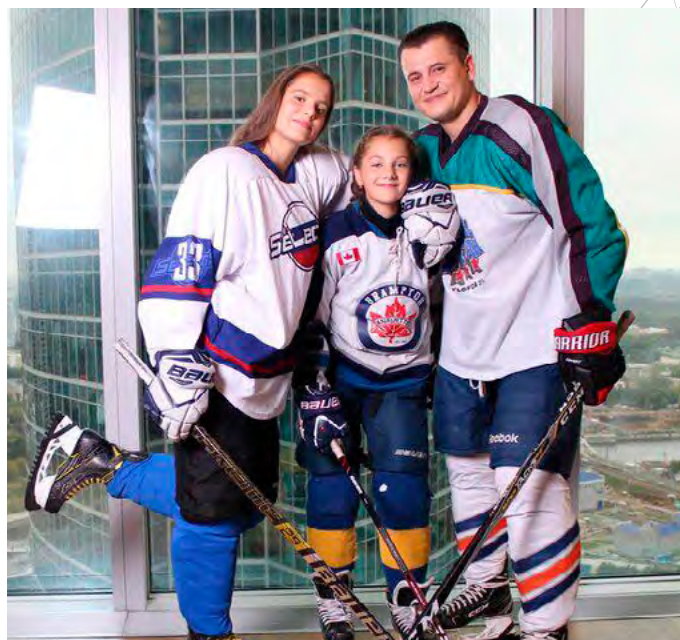
— Единственная сложность у всех родителей — это потерянные выходные. Приходится постоянно выезжать с детьми на игры и болеть за её команду. Но это не трудность — это радость и удовольствие от просмотра матча, где играет твоя дочь!

— **Какой матч вам больше всего запомнился?**

— Самый яркий и запоминающийся момент был на «Кубке Гризли». Ей тогда было 13 лет. Девочки играли против мальчиков. Лиза сумела забросить шайбу на шестой секунде матча! При этом обвела троих игроков соперников!

— **Лиза, ты следишь за хоккейными чемпионатами?**

— В КХЛ наблюдаю за ЦСКА и СКА, а в НХЛ за «Вашингтон Кэпиталз». В ЖХЛ слежу за «Динамо» из Санкт — Петербурга. В молодежной лиге наблюдаю за «Красной Армией».



— **Какая у тебя главная задача в спорте?**

— Главная цель — попасть в национальную сборную России и выиграть Олимпиаду.

— **Сейчас занятия во всех спортшколах приостановлены из-за пандемии, трудно без хоккея?**

— Да, я очень соскучилась по льду. Жду с нетерпением, когда это все закончится, и мы вернемся на лед!



ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ «МОРСКИЕ ЛЬВЫ»

НАБОР ДЕТЕЙ В ХОККЕЙНУЮ ШКОЛУ

**РАСТИМ НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ
ХОККЕЙНЫХ ЧЕМПИОНОВ**

ГОТОВИМ ИНДИВИДУАЛЬНО СИЛЬНЫХ ИГРОКОВ
выносливых, быстрых, ловких, сильных, хорошо
координированных, и самое главное — готовых
к юниорскому и взрослому хоккею

8|916| 175 14 60

www.hcmorskielvy.ru



БИЗНЕС-ЛЕДОВЫЙ ЛАЙФХАК

PR о том, как хоккейной организации дружить с вузами, готовящими менеджеров хоккея.

Публикуем очередной лайфхак, сделанный нашей редакцией совместно с Олегом Майоровым — доцентом кафедры рекламы и PR Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК). В этот раз — для тех руководителей и специалистов организаций, которые хотят увидеть в своих проектах и на своих мероприятиях молодые кадры, а также понимают, что профессионалами не рождаются и процесс подготовки новой генерации менеджеров хоккея — общее дело.

Наша справка

Кафедра рекламы и PR РГУФКСМиТ с 1998 года готовит специалистов по маркетингу, рекламе, журналистике и новым медиа. Её выпускники работали и работают во многих хоккейных организациях и в спортивных СМИ. У кафедры также есть положительный опыт взаимодействия с любительскими хоккейными лигами и клубами. Преподавателями кафедры, имеющими практический опыт работы в спортивной индустрии, разработаны и внедрены следующие комплексные методики: «Подготовка комментаторов хоккейных событий», «Организация деятельности пресс-служб хоккейных турниров «под ключ», «SMM-стратегия хоккейной организации», «Фотосопровождение и видеообеспечение хоккейных событий».

МЫСЛИТЕ СТРАТЕГИЧЕСКИ

Если вы хотите «подружиться» с вузом, то хороший вариант — долгосрочное сотрудничество, которое способствует подготовке молодых специалистов «под вас» — под цели и задачи вашей организации. Отметим, что у учебных заведений много маркетинговых ресурсов (деловые связи, спортивные объекты, площадки для деловых коммуникаций, яркие события и проекты, вузовские СМИ и Интернет-представительства), которыми могут воспользоваться партнёры. Статус «Официальный партнёр» и элементы фирменного стиля вуза (логотипы, слоганы) организации могут использовать в рекламе и презентационных материалах, при проведении PR-мероприятий.

ДОГОВАРИВАЙТЕСЬ

Заключите официальный договор с вузом, предмет которого — прохождение практики студентов на базе ваших организаций и мероприятий. Вы получите «дополнительные руки и мозги», а деятельность сотрудников, курирующих практикантов, будет оплачена.

ОПРЕДЕЛИТЕ КОНКРЕТНЫЕ ЦЕЛИ

Обсудите с преподавателями, ведущими профильные дисциплины, те цели, которые ваша организация желает достигнуть благодаря партнёрству с вузом и кафедрой, готовящей спортивных менеджеров. Определите «опорные точки» взаимодействия, направленного на эффективную подготовку студентов и на вовлечение их в практическую деятельность.

ПРОВОДИТЕ МАСТЕР-КЛАССЫ

Проведите для студентов и преподавателей мастер-класс в вузе или на своей территории. Это возможность вживую пообщаться с заинтересованной аудиторией. Это значимое в жизни учебного заведения событие и хороший «информационный повод». Как правило, после их проведения среди студентов находят желающих стать частью ваших проектов.

ОРГАНИЗУЙТЕ ЭКСКУРСИЮ

Организируйте экскурсию для студентов и преподавателей на мероприятия, которые вы проводите (матч, турнир, акция). Покажите «изнутри» их процесс организации. Расскажите о нюансах, проблемах, фишках деятельности оргкомитетов. Попросите представителей вуза проанализировать аспекты проведения события, подготовить обзорные материалы, написать и опубликовать на информационных ресурсах вуза новости и отзывы о посещении спортивного объекта, мероприятия.

ПРЕДЛОЖИТЕ НАПИСАТЬ ДИПЛОМЫ

Предложите студентам через преподавателей кафедры темы курсовых и выпускных квалификационных работ (дипломов) на актуальные для вас темы. В рамках научно-практической деятельности дипломники смогут провести ряд социологических и маркетинговых исследований, до которых у вас не «доходят руки», посмотреть на ваши проекты взглядом молодого поколения, а также дать свежие, нетипичные и смелые идеи.

ВЛИЯЙТЕ НА УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

Поделитесь с преподавателями деловой документацией (концепции развития организации, бизнес-планы, данные маркетинговых исследований и прочее) и презентационными материалами организации и её мероприятий. С их помощью педагоги будут скрупулёзно и, как говорится, «без воды» готовить материалы семинаров, опираясь на конкретные задачи и обсуждая со студентами кейсы реальных проектов.

ПУБЛИКУЙТЕ ЭКСПЕРТНЫЕ И НАУЧНЫЕ СТАТЬИ

Напишите совместно с преподавателями кафедры или со студентами статьи, которые будут опубликованы

в научно-методических сборниках. Уверены, что и вашим сотрудникам статусы «эксперт», «автор статей» не помешают.

ний, подготовка контента для социальных сетей, подготовка журналистского материала, анализ деятельности конкурентов.

МОТИВИРУЙТЕ МОЛОДЁЖЬ

Учредите призовой фонд или стипендию для самых активных и продвинутых студентов. Даже при отсутствии финансовых возможностей всегда есть способы поощрить деятельность учащихся. Например, сувенирной продукцией, фирменной экипировкой, инвентарём, приглашениями и бесплатными билетами на спортивные мероприятия, продукцией организаций-спонсоров, обозначением перспективы возможного трудоустройства.

ПРОВОДИТЕ КОНКУРСЫ

Учредите для студентов и преподавателей и проводите совместно с ними тематические конкурсы. Например, на лучшую идею, технологию, проект, способствующие развитию вашей организации.

КУРИРУЙТЕ УЧЕБНУЮ ПРАКТИКУ

Студенты различных курсов могут пройти у вас официальную практику. При этом существует множество вариантов и дистанционной работы. Например, проведение исследова-

ПРЕДЛОЖИТЕ СТАЖИРОВКУ

Если вы заинтересованы в том, чтобы студенты оказали содействие реализации долгосрочных проектов, то формат стажировки является оптимальным. Она может быть и неоплачиваемой. Мотивацией деятельности учащегося являются получение опыта, специальных знаний, получение деловых связей, построение персонального бренда. Всё это будет выигрышно смотреться в его профессиональном портфолио.

ПИАРЬТЕ ДРУГ ДРУГА

Размещайте на своих информационных ресурсах новости о событиях и мероприятиях в рамках партнёрства с вузом, упоминайте факт взаимодействия со студентами и преподавателями в презентациях своих организаций, экспертных статьях, интервью и докладах, сделанных на деловых мероприятиях.

Если вам интересны и другие (включая инновационные) варианты сотрудничества с вузами, направленные на подготовку и трудоустройство менеджеров хоккея, то сотрудники журнала и преподаватели кафедры рекламы и PR РГУФКСМиТ готовы ответить на вопросы и выслушать предложения.



Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

КАФЕДРА РЕКЛАМЫ, СВЯЗЕЙ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ И СОЦИАЛЬНО - ГУМАНИТАРНЫХ ПРОБЛЕМ

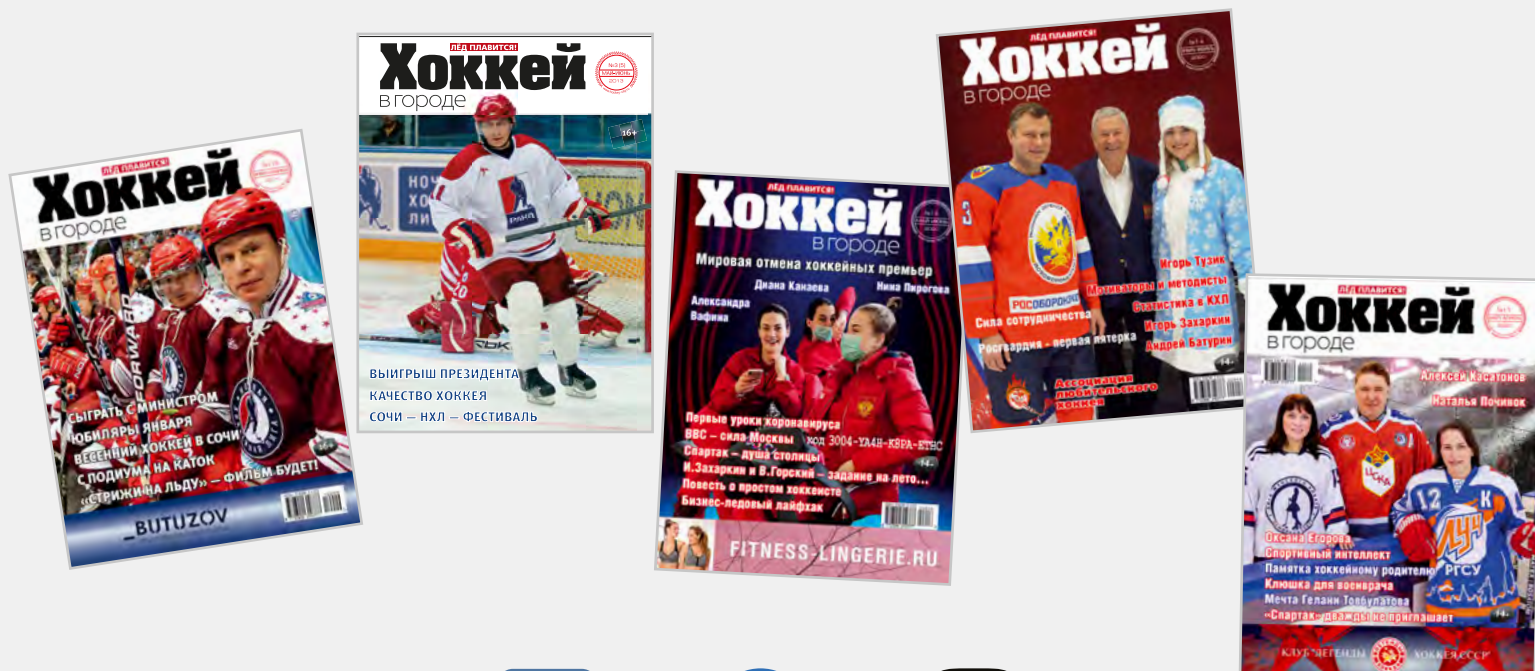
Бакалавриат (очно / заочно)
Магистратура (очно)
Аспирантура

Практика в спортивных организациях с первого курса.
Содействие трудоустройству

Узнать об условиях поступления.
Получить презентацию кафедры и учебный план

+7(925) 514-79-23
prvsporte@mail.ru
prvsporte.tilda.ws





РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЖУРНАЛА «ХОККЕЙ В ГОРОДЕ»

Страны: Россия, Латвия, Украина, Белоруссия, Казахстан.

Арены: ледовые дворцы Москомспорта и ФСО г. Москвы, арены ЦСКА, «Динамо», «Крылья Советов», «Спартак».

Организации: Профсоюз игроков КХЛ, Ночная Хоккейная Лига, «Легенды Хоккея», Ветераны спорта, Музей Хоккея.

Телефон: (495) 744-5512

E-mail: maat@maat.ru

Города России: Абакан, Архангельск, Астрахань, Валдай, Владимир, Волгоград, Воронеж, Гагарин, Дмитров, Ижевск, Иркутск, Йошкар-Ола, Казань, Калининград, Калуга, Конаково, Кондопога, Кострома, Красноярск, Курган, Курск, Кызыл, Липецк, Магадан, Москва, Мурманск, Мытищи, Нарьян-Мар, Нижний Новгород, Новокузнецк, Новосибирск, Новый Уренгой, Обнинск, Орс, Пермь, Петропавловск-Камчатский, Псков, Рязань, Санкт-Петербург, Саранск, Саратов, Смоленск, Сочи, Ставрополь, Тольятти, Томск, Тула, Ульяновск, Уфа, Хабаровск, Чебоксары, Челябинск, Череповец, Энгельс, Якутск, Ярославль.

Издатель, Генеральный директор, главный редактор
Чириков Виктор, hockey-city@mail.ru

Директор по развитию
Олег Майоров

Консультант
Андрей Батурин — композитор и продюсер

Попечительский совет
Председатель Совета Райков Геннадий Иванович —
Председатель Совета директоров Федерального центра информации при ЦИК России.

Председатель редакционного совета
Юрий Блинов, Чемпион Олимпийских игр, призер чемпионатов Мира и Европы, чемпион и обладатель Кубка СССР

Зам. главного редактора Виктория Самарина

Дизайн и верстка Леонид Бажора

Издательство
Тел.: +7(925)502-63-61
e-mail: hockey-city@mail.ru
www.hockey-city.ru
Свидетельство о регистрации СМИ
ПИ № ФС 77-52891 от 20 февраля 2013 г.



Тираж 7500 штук

Отпечатано в типографии VIVA-STAR

Адрес Москва,

ул. Электровзаводская, д.20

Фото обложки Виктор Чириков

Фото: Айдар Магжанов, Борис
Татаринов, Динара Кафискина.

☛ Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов

Перепечатка материалов без письменного
разрешения редакции запрещается

При использовании материалов ссылка на журнал или сайт обязательна.

Материалы, помеченные в конце знаком ☛, являются редакционными.

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях



Ресторан на все случаи жизни на Ленинградском проспекте

Флагманский ресторан сети LARIONOV расположен в здании гостиницы Hyatt Regency Moscow Petrovsky Park на Ленинградском проспекте, в непосредственной близости к новому центру спорта, культуры и развлечений «ВТБ Арена — Динамо». Кухня в ресторане авторская. Такая локация требовала от ресторана универсальности, так что в нем учли пожелания самых разных гостей: здесь ужинают посетители гостиницы, топ-менеджеры из соседних офисов проводят бизнес-ланчи, а семьи с детьми, живущие в жилых комплексах неподалеку, приходят по выходным, чтобы вместе позавтракать и отдохнуть. В LARIONOV уютно и удобно всем.

Шеф-повар сети LARIONOV — Михаил Кощеев («На Мосфильмовской», «Probka на Цветном», «Bottega Ventuno» и другие). Михаил регулярно принимает участие в различных кулинарных конкурсах, проходит зарубежные стажировки и постоянно совершенствует свое мастерство. В авторском меню особое внимание уделяется мясу, но есть и рыбные, и овощные блюда. Привычные блюда Михаил готовит по-своему: «Нисуаз» с тунцом Dry Age, тунец в киноа с морковным хумусом, а картофельный крем-суп с трюфелем.

В LARIONOV можно попробовать стейк стриплойн из японской мраморной говядины вагю: мясо готовят прямо за столом у гостя.

В интерьере основной акцент сделан на благородное дерево и золотой оникс; внимание привлекает пятиметровый шкаф для хранения вина, атмосферная сигарная комната и светящаяся барная стойка, за которой можно продегустировать авторские коктейли и редкие позиции вин Старого и Нового Света. По вечерам в пятницу и субботу играет живая музыка, так что можно не только поужинать и выпить, но и потанцевать.

LARIONOV

Режим работы: круглосуточно
Средний чек от 2500р
Ленинградский пр., 36 стр 31, Москва
Территория Hotel Hyatt Regency

Преимущество LARIONOV перед другими круглосуточными ресторанами — полноценная работа бара и кухни даже ночью в будни.

УСПЕШНО ЗАКАЗАТЬ СЕУЧАС

 ZARYADHOCKEY
 ZARYAD_HOCKEY



Скидка по промокоду «НОСКМАГ7» 7%

ЗАРЯД

Период действия промоакции с 1 июля 2020 г. по 15 сентября 2020 г.

ВОЛЬВО «ГРУПП»

ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

ДИАГНОСТИКА И ПОЛНОЦЕННЫЙ РЕМОНТ

Тел: +7 499 342 77 86

Моб: +7 964 642 77 86

МКАД 53 км, стр.6

www.volvo-group.ru



РЕКЛАМА

Хоккеистам скидка от 5 до 10 %