



№ 3 (406) 2022

penalty09@mail.ru

www.fsorspb.ru

СОПЕРНИК ВК «ЗЕНИТ» – «ПЕРУДЖА» (Италия)

В четвертьфинале серии плей-офф волейбольной Лиги чемпионов соперником петербургского «Зенита», занявшего второе место в групповом турнире, назван итальянский клуб «Перуджа».

Первая встреча соперников, как решила Европейская конфедерация волейбола, должна пройти на нейтральной площадке, вторая – в городе на Апеннинах.



Два мяча в ворота испанского «Бетиса» в домашнем матче (о чём свидетельствуют снимки Фёдора Кислякова, зафиксировавшего точные удары Артёма Дзюбы и Малкома) и достойная игра в гостевом поединке в Севилье (при счёте 0:0 и двух отменённых голах) не позволили «Зениту» продолжить борьбу в Лиге Европы УЕФА. Виною тому поражение на «Газпром арене» – 2:3.

Теперь все усилия и характер команды Сергея Семака должны быть направлены на четвёртое подряд чемпионство в Российской премьер-лиге и завоевание национального Кубка.

Межрегиональная общественная
организация
«Физкультурно-спортивное
общество пролетарской
Санкт-Петербурга и Ленинградской
области»



ПОЛЁТ ЗА «ЗОЛОТОМ» НАД ПЛАНКОЙ... НА РОЛИКАХ

В музее ФСО профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской области «Россия» состоялась церемония награждения чемпионки Европы и рекордсменки мира Алёны Ефимовой, одиннадцатиклассницы Аничкова Лицея, и других призёров континентального чемпионата и первенства по роллер спорту.

Подробности на 7-й стр.



**С 4 по 13 марта
в Пекине –
XIII Паралимпийские
зимние игры.
В программе –
6 видов спорта**

На снимке Фёдора Кислякова:
москвичка Вера Звонарёва –
полуфиналистка соревнований
среди женских пар
VII Международного
теннисного турнира WTA 500
St.Petersburg Ladies Trophy

СТУДЕНЧЕСКАЯ комиссия ФСТР (Федерации спортивного туризма России) начала работать в самое сложное перестроечное время, когда перестали работать региональные федерации и закрылись туристские клубы. В состав комиссии вошли грамотные квалифицированные туристы и энтузиасты. Много сил и стараний было создано, чтобы буквально, спасти спортивный студенческий туризм. Были собраны по России все работающие ещё туристские клубы и секции – их было более 100. Без финансовой поддержки мы продолжали проводить чемпионаты и соревнования среди студентов и школьников по лыжному, пешему, горному и водному туризму. Вместе с головной федерацией делали все, чтобы восстановить спортивный туризм – маршруты! Основная



ЕСТЬ ТАКАЯ КОМИССИЯ. СТУДЕНЧЕСКАЯ

заслуга принадлежит, конечно, ФСТР. Им это удалось!!! Вся спортивно-туристская страна радовалась этому событию.

Одновременно, студенческая комиссия на протяжении многих лет прорабатывала вопрос и собирала положительные отзывы с регионов по созданию Лиги студенческого спортивного туризма России. Задержки документов были как со стороны РССС (Российского студенческого спортивного союза), так и со стороны ФСТР. И только под руководством С.М. Миронова и вынесения этого вопроса мною на очередном съезде, удалось подписать необходимые документы. Поскольку инициатива о создании российской Лиги поступила от туристского актива Санкт-Петербурга, предполагалось, что и возглавит её один из действующих мастеров спортивного туризма, один из профессоров Университета им. П.Ф. Лесгафта. Но случилась большая беда – три мастера спорта, профессора вузов практически одновременно «покинули наш мир», а четвёртый претендент на предполагаемую должность серьёзно заболел. Были решения обратиться к регионам, которые активно голосовали за организацию данной Лиги.

Было предложение возглавить ЛССТР опытного, грамотного и удивительного человека, заслуженного мастера спорта СССР по туризму Дмитрия Шорникова, но внезапная смерть забрала у нас этого замечательного друга и специалиста высокого класса. Другие предложения пока не поступали.

В настоящее время студенческой комиссией мы даём новое направление. Считаем, что сама студенческая комиссия продолжает жить в более широком объёме, а именно, усиливая деятельность студенческой научной работы в области туризма. Студенты, как самая грамотная молодёжь, должны продвигать науку и спортивный туризм, чтобы никогда наш вид спорта не умирал.

Если посмотреть на статистику научных кандидатских работ, то увидим,

катастрофически мизерную цифру, работ, посвящённых спортивному, спортивно-оздоровительному и рекреационному туризму. Академики, профессора в ВАКе, в конечном счёте, не будут учитывать этот важный раздел, необходимый для развития и воспитания молодёжи. На защите кандидатских работ, мы с вами не проводим научные исследования по анализу несчастных случаев, методике и важности занятий спортивным туризмом, которые особенно важны в воспитании подросткового и студенческого периода, как становления и развития личности. Перед студентами открылись огромные просторы для научных исследований. И начинать их необходимо сейчас.

Ежегодно уже двенадцатый год я провожу международные научно-практические конференции, где всегда присутствуют разделы: спортивный туризм и студенческая темы. Призываю молодёжь, педагогов и всех неравнодушных к проблеме массовости, научной активности и равнодушия к развитию нашего замечательного вида спорта – спортивного туризма. Кто не умеет писать, научим, подкажем, только пишите!!!

На отчётно-выборном съезде ФСТР, состоявшегося 5 декабря 2021 года, были озвучены фамилии ветеранов студенческого спортивного туризма, которые так много делали и делают для восстановления и сохранения лучших традиций спортивного туризма, как организаторов и руководителей студенческого спортивного туризма в России.

К сожалению, в этом списке уже нет таких великих энтузиастов спортивного студенческого туризма и достойных тружеников, как Вениамин Буяльский, (Москва), Юрий Федотов и Владимир Шеманаев (Санкт-Петербург), Дмитрий Шорников (Уфа). Но они и их дела всегда будут жить в наших сердцах.

Из выступления профессора ГУПТДА Л.Г. РУБИС, председателя студенческой комиссии на отчётно-выборном съезде ФСТР

«ЖЕЛЕЗНОРОЖНИКИ» ВЫИГРАЛИ СПАРТАКИАДУ «ЗДОРОВЬЕ-2022»

Спустя три года сборная Университета путей сообщения Императора Александра I вернулась на привычное для себя победное место в традиционной спартакиаде «Здоровье» (правда, в 2019 году успех был разделён с командой ГУПТДА), проводимой управлением по работе со студенческой молодёжью ФСО профсоюзов «Россия» среди преподавателей и сотрудников высших учебных заведений.

В комплексных соревнованиях «Здоровья-2022» по девяти видам спорта «железнодорожники» первенствовали в турнирах по дартсу, шахматам и шашкам, финишировали вторыми в плавании, настольном теннисе, в обеих дисциплинах бильярда и были третьими в боулинге. По сумме зачётных шести состязаний они с 9 очками оказались в таблице выше ближайших преследователей из Университета промышленных технологий и дизайна (бывших вне конкуренции на двух последних спартакиадах, а ныне преуспевших в стритболе, боулинге и бильярдной «пирамиде») и ГЭТУ (ЛЭТИ) им. В.И. Ульянова (Ленина), соответственно на 2 и 10 баллов.

Во второй группе вузовских коллективов второй год подряд общую победу праздновала сборная Университета морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова, лучше всех выступившая в стрелковом тире, занявшая третьи места в турнирах по стритболу и шашкам.

Итоговая таблица «Здоровья-2022» опубликована в разделе «Студенческий спорт и высшая школа» сайта www.fsorspb.ru

РОССИЙСКАЯ ТЕННИСИСТКА ПОБЕДИЛА В ПАРНОМ ТУРНИРЕ

VII Международный теннисный турнир WTA 500 St.Petersburg Ladies Trophy с успехом прошёл во вторую и третью недели февраля на кортах «СИБУР арены» и «Динамо». Петербургские состязания являются ярким событием в мире спорта и получают высокую оценку.

Отметим, что на нынешних соревнованиях организаторам вручили награду Женской теннисной ассоциации за лучший турнир 2021 года в категории WTA 500. St. Petersburg Ladies Trophy уже в третий раз признали лучшим турниром года в данной категории по независимому голосованию игроков.

В этом сезоне состав турнира по традиции был силен и разнообразен. К сожалению, из-за травмы не смогла принять участие Анастасия Павлюченкова, а действующая победительница турнира Дарья Касаткина оказалась вне сетки из-за положительного теста

Окончание на 8-й стр.



«ЗОЛОТО», «СЕРЕБРО» И «БРОНЗА

Днём 20 февраля в Пекине состоялась торжественная церемония закрытия XXIV Олимпийских зимних игр. А утром в финальном матче хоккейного турнира российские хоккеисты проиграли соперникам из Финляндии со счётом 1:2. Среди удостоенных «серебра» были два игрока петербургского СКА – 29-летний нападающий Никита Гусев и 26-летний вратарь Александр Самонов.

Днём ранее бронзовыми призёрами в парном фигурном катании стали Анастасия Мишина и Александр Галлямов, которые, на-

помним, на старте Игр-2022 в составе сборной завоевали «золото» командного первенства. Ещё одной «бронзы» – в эстафете 4x7,5 км – удостоился биатлонист Максим Цветков.



Максим Цветков



Александр Самонов



Никита Гусев

Фото с сайтов Министерства спорта РФ, городского спортивного комитета

ЮБИЛЯРОВ ПОЗДРАВЛЯЕМ В МАРТЕ

4.03.1947 – родилась заслуженный мастер спорта России **Нина Васильевна Иванова**, неоднократная победительница и призёр Сурдлимпийских игр и чемпионатов Европы по лёгкой атлетике.

8.03.1947 – родился заслуженный тренер РСФСР **Иван Георгиевич Жуков**, работавший тренером по плаванию и инструктором СК «Большевик»/«Обуховец», один из первых наставников олимпийского призёра и чемпионки мира по плаванию Ю. Богдановой.

10.03.1947 – родились **Галина Михайловна Василевская** (Петрова), в прошлом баскетболистка «Спартак», директор и тренер СДЮСШОР «Спартак» им. А. Белова, президент Ассоциации игровых видов спорта «Надежда» ФСО профсоюзов «Россия»; **Владимир Геннадьевич Дьячков**, один из основателей, игрок, президент клуба «БасКИ» (многократного победителя всероссийских и международных турниров), журналист, бывший лётчик-испытатель.

11.03.1947 – родились судья всесоюзной категории по лыжному спорту, почётный спортивный судья России **Татьяна Александровна Котелевская** (Фаламеева); судья всесоюзной и всероссийской категорий по баскетболу **Вячеслав Николаевич Яковлев**.

16.03.1947 – родился мастер спорта СССР международного класса **Евгений Васильевич Спиридонов**, неоднократный победитель чемпионатов Европейского союза железнодорожников, Советского Союза, Спартакиад народов СССР, участник Игр Олимпиады-1968 по плаванию.

17.03.1962 – родился мастер спорта СССР международного класса, заслуженный мастер спорта России **Александр Юрьевич Чаев**, вице-чемпион Игр XXII Олимпиады по плаванию, чемпион Европы, тренер.

17.03.1972 – родилась мастер спорта СССР **Ольга Валерьевна Фёдорова**, победительница (в составе «Электросилы») и бронзовый призёр (в составе «Спартак») чемпионатов СССР по баскетболу.

18.03.1937 – родился кандидат педагогических наук, доцент **Николай Фёдорович Гришин**, игрок сборных Узбекистана и Таджики-

стана по плаванию, ленинградских команд мастеров «Буревестник» и «Спартак» по водному поло, тренер-преподаватель, председатель спортклуба ЛГУ им. А.А. Жданова, заведующий кафедрой физического воспитания, доцент ЛИИЖТа/ПГУПСа.

18.03.1947 – родился кандидат физико-математических наук, доцент **Виталий Иванович Сычёв**, судья по баскетболу, океанолог, почётный работник Гидрометеослужбы России.

22.03.1937 – родился почётный мастер спорта СССР **Николай Васильевич Березуцкий**, призёр чемпионатов Европы, Советского Союза и Спартакиады народов СССР в легкоатлетическом барьерном беге на 110 м, родной дядя известных футболистов А. и В. Березуцких.

23.03.1947 – родился мастер спорта СССР, судья республиканской категории **Александр Иванович Хохлов**, вице-чемпион Советского Союза и Спартакиады народов СССР по волейболу в составе «Автомобилиста», тренер первого 2-кратного чемпиона России.

24.03.1967 – родился заслуженный мастер спорта СССР **Юрий Игоревич Нестеров**, олимпийский чемпион по гандболу, директор СШОР Кировского района.

25.03.1947 – родился **Анатолий Васильевич Рогаткин**, журналист, автор спортивных справочников, редактор газеты «Пенальти».

25.03.1957 – родился мастер спорта СССР международного класса, заслуженный мастер спорта России **Александр Николаевич Пучков**, олимпийский бронзовый призёр, чемпион Европы в легкоатлетическом барьерном спринте, чемпион Советского Союза и зимней Спартакиады народов СССР по бобслею.

26.03.1947 – родился **Леонид Зигмундович Туфрин**, экс-президент ФК «Зенит», руководивший Петербургской телефонной сетью.

27.03.1932 – родилась заслуженный тренер РСФСР **Людмила Николаевна Костылева**, возглавлявшая ДЮСШ «Водник» по прыжкам в воду и водному поло, работавшая тренером ВДСО/ФСО профсоюзов «Россия», СДЮСШОР «Экран».

В МАРТЕ МЕСЯЦЕ В ТАКОМ-ТО ГОДУ...

85 лет назад

20 марта 1937 года дебютировал розыгрыш ставшего традиционным приза имени С.М. Кирова по скоростному бегу на коньках.

70 лет назад

Ленинградка **Лидия Селихова** завоевала 2 марта 1952 года в финском городе Коккола титул абсолютной чемпионки мира по конь-

кобежному спорту. Она добыла малое «золото» на 1000-метровке, была второй на дистанциях 500 и 3000 м, финишировала четвёртой в беге 5000 м.

60 лет назад

4 марта 1962 года в Свердловске торжественно открылась I зимняя Спартакиада народов СССР.

55 лет назад

2-8 марта 1967 года в г. Горький прошла VI зимняя Спартакиада профсоюзов СССР, посвящённая 50-летию Великой Октябрьской социалистической революции. В массовых стартах вторых по рангу в стране комплексных соревнований приняли участие более 10 миллионов трудящихся и учащихся из более 59 тысяч коллективов физкультуры и спортивных клубов.

50 лет назад

1 марта 1972 года вступил в действие новый комплекс ПТО.

35 лет назад

6-8 марта 1987 года в американском Индианаполисе состоялся I чемпионат мира по лёгкой атлетике в помещении. Лучшими среди ленинградцев были толкатели ядра: Сергей Смирнов завоевал «бронзу», Наталья Ахременко показала пятый результат.

НАСТАВНИКИ ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ

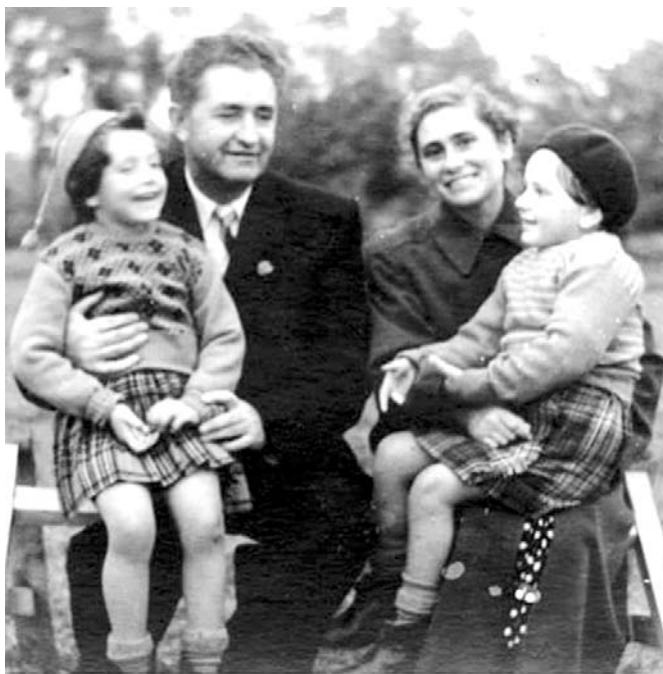
Григорий Исаевич НИКИФОРОВ подготовил двух олимпийских чемпионов. Это Владимир Куц – бег на 5000 и 10000 м (1956) и Пётр Болотников – бег на 10000 м (1960).

«ВЫСШАЯ ШКОЛА ВЫНОСЛИВОСТИ»

Братья Григорий и Иван Никифоровы приехали в Ленинград во второй половине 1920-х из Витебска. Старший, Гриша, с 15 лет там занимался волейболом, лыжами, баскетболом. В 1922-1924 годах на матчах Витебск – Минск – Гомель и на I Всебелорусской спартакиаде соревновался в пятиборье и десятиборье, устанавливал республиканские рекорды в беге на средние дистанции. Прыгал в высоту (третий призёр Всемирной рабочей Спартакиады-1928, затем чемпион Ленинграда и ЦС ПСО «Динамо»).

В те же годы, что и братья, из Белоруссии в наш город переехал ровесник Григория Пётр Козловский, которого Никифоров считал учителем – и на кафедре, и в спорте. А о тренировке в беге он многое узнал, подружившись с Александром Максунным – первым ленинградским легкоатлетом, ставшим заслуженным мастером спорта.

Сам же Никифоров такое звание получил в 1948-м не за выдающиеся спортивные достижения, а за плодотворную деятельность по развитию отечественной лёгкой атлетики, в том числе и за успешную тренерскую работу (до 1956 года почётных званий для тренеров не существовало). Тренером стал в молодые годы – в середине 1930-х в ленинградской динамовской секции, окончив в 1921-м курсы Всебобуча и в 1930-м ГИФК им. П.Ф. Лесгафта. Тренировал известных легкоатлетов разных специализаций (некоторых совместно с другими тренерами) – бегуном на средние дистанции Тамару Орлову, прыгуном в высоту Эдмунда Рохлина, барьериста, спринтера и прыгуна в длину Дмитрия Ионова, прыгунью в высоту и барьеристку Галину Ганекер, прыгунью в высоту и метательницу (ядро, диск, копье) Ольгу Шахову, метатель (молот, копье, ядро) Александра и Артура Шехтелей. Постепенно углубился в подготовку бегунов в видах выносливости. Это было уже после того, как вступивший в первые дни войны в народное ополчение Никифоров провёл в Ленинграде все 872 блокадных дня, и пос-



Г.И. Никифоров с женой Валентиной Ивановной и дочерьми Мариной и Галиной

Фото с сайта s.10.ru

ле того, как команда блокадного города, старшим тренером которой он был, выезжала для участия в чемпионате страны-1943 в г. Горький. Три года подряд (1945-1947) возглавляемая им сборная Ленинграда по марафонскому бегу выигрывала командный кубок, а в 1945-м весь пьедестал почёта всесоюзного чемпионата заняли марафонцы нашего города – В. Панферов, П.Русаков и В. Гордиенко.

С конца 1940-х в течение двадцати лет Г.И.Никифоров – старший тренер сборной СССР по бегу на длинные дистанции. Параллельно работе в сборной он оставался тренером «Динамо» и преподавателем кафедры лёгкой атлетики ГДОИФКа им. П.Ф. Лесгафта – и там, и там по четыре десятка лет! В качестве тренера сборной побывал на Играх пяти Олимпиад (с 1952 по 1968). Стал первым на кафедре обладателем званий – «Заслуженный мастер спорта» (1948), «Заслуженный тренер СССР» (1956) и учёной степени кандидата педагогических наук (1955).

Стал первым на кафедре тренером, подготовившим олимпийского чемпиона (Владимир Куц). Кандидатскую диссертацию защитил по теме «Методика тренировки в марафонском беге» в 1955 году, получил учёное звание доцента. В городе был старшим тренером сборной Ленинграда, председателем секции (предшественницы федерации) лёгкой атлетики, судьёй республиканской категории. Высшее признание – включение в тройку лучших тренеров страны XX века (фактически за всю историю лёгкой атлетики) по опросу специалистов в 1999-м – наряду с В.И. Алексеевым и В.М. Дьячковым. Наградами Григорий Исаевич удостоен и за тренерские победы (орден Трудового Красного Знамени), и за военные испытания (медаль «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.»).

Наследие великого тренера не только в именах прославленных учеников, но и в его публикациях. Никифоров оставил 26 методических пособий, книгу

«Марафонский бег» и диссертацию.

Москвич Пётр Болотников – второй после Куца олимпийский чемпион, подготовленный Г.И. Никифоровым (после нескольких лет подготовки у известного московского тренера П.С. Степанова; его привёл в группу ленинградского наставника Владимир Куц) – вспоминал, как бескомпромиссный в вопросах дисциплины, трудолюбия, строгого и полного выполнения тренировочных заданий и режима тренер сборной в годы молодости бегуна отчислил его со сбора из-за опоздания к отбою. Зато вернувшись в сборную и через много лет одержав олимпийскую победу, Пётр на одном из юбилеев «Исаича» преподнёс ему свою первую в жизни золотую медаль.

А Владимир Куц вспоминал, что первый год тренировок у Никифорова был для него безумно трудным, казалось, что нагрузки раздавили новичка в группе, и он будто ненавидел тренера за безжалостность и жестокость. Но когда пришла пора побед, он понял стратегию и дальновидность наставника, сразу угадавшего небывалые возможности нового ученика и начавшего готовить из него бойца, которому не страшны будут никакие трудности, если он выдержит, казалось бы, запредельные напряжения. «Настоящий человек и тренер выдающийся», – десятки учеников единодушно в таких оценках наставника: молчалив, предпочитая словам дело. «Мало говорил, но много делал. Много и хорошо, – так писал Куц, – с виду суров и не выдаёт внешних признаков никаких волнений, эмоций».

Даже на соревнованиях, ведя бегунов по графику («в 170 м от финиша – львиная седая голова»), он стоит неприступный, и будто бы безразлично посматривая на секундомер, вносит цифры в блокнот, и только совсем близко стоящие коллеги могут расслышать хруст невероятным напряжением его воли сдвигаемых пальцев. Строгий и требовательный в работе к себе и ученикам, но добрый и справедливый, был он беспредельно заботлив в быту. Тренер проводил в среде учеников гораздо больше времени, чем дома с семьёй. Но и дома, в квартире на переулке Лабутина, он вырачивал цыплят, чтобы рацион бегунов на сборе в Кавголово был правильным, да и продукты отвечали требованиям качества, по утрам до подъёма варил овсяный отвар, строго следил за процедурами восстановления – тогда это были русская парная баня и массаж. Никифоров не был публичным



Г.И. Никифоров со своими знаменитыми учениками: на левом снимке – с Владимиром Куцем, на правом – с Петром Болотниковым.
Фото из буклета-анонса программы соревнований «Приз открытия зимнего сезона» (декабрь 2013 г.) и с сайта russian.rt.com

человеком, никогда не давал интервью, отличался внешней скромностью, а по воспоминаниям коллег по кафедре, даже застенчивостью.

По статистике А.И. Иссурина, у него было десять заслуженных мастеров спорта, шесть мастеров спорта международного класса (напомним, это звание введено лишь с 1965 года), 56 мастеров спорта, 61 победа в чемпионатах СССР, 70 всесоюзных и 7 мировых рекордов, 3 золотых и бронзовая олимпийские медали, 9 медалей чемпионатов Европы (из которых 4 золотые). Вершина признания Родины – две высшие государственные награды учеников – ордена Ленина Владимира Куца и Петра Болотникова!

Вклад Никифорова в методику тренировки бегунов велик. Общепризнанным в мире является его приоритет в развитии методов интервального и переменного бега. Если стандартные интервальные тренировки (по «фрайбургскому методу» немецких специалистов) состояли из отрезков по 400 м (реже 200), то бегуны в группах Никифорова ещё в 1950-1960-х годах вариовали ими от 100 до 2000 м в интервально-интенсивных режимах бега. В экстенсивном варианте с большими объёмами для марафонцев его ученики применяли такие тренировки, как 100x400 м через паузы, не превышавшие минуты (помним по рассказам К. Воробьёва, он пробегал 100 отрезков по 75-76 сек. через 10-15 сек. медленно-го бега). По-другому бегал 400-метровые отрезки ещё один ученик Никифорова – Сергей Попов – чемпион Европы 1958 года с высшим мировым достижением 2:15.17 и обладатель, по данным физиологов, самого большого по размерам сердца (1200 кубических см). Он пробегал круги по стадиону не бо-

лее 75 раз, но по 70-72 сек., а работу 30x400 м делал по 66-67 сек.

Владимир Куц выполнял работу в таких вариантах: 20 раз 200 м по 26-28 сек. через 100 м тихого бега, 20-25 раз 400 м по 63-67 сек. через те же 100 м за 30 сек (такой «отдых» у него неизменен в любых работах) или 15 раз по 56-60 сек.

Первые успехи этого великого бегуна запечатлены на фотографиях, где он финиширует с поднятой рукой в майке с буквой «Л». В Ленинграде он вышел на дорожку и в своём завершающем старте в 1959 году. В наш город приехал он, старшина Балтийского флота, приобщившийся к спорту на военноморской службе, специально, чтобы тренироваться у Никифорова. Это было в конце 1952-го. Предстояло привыкнуть к настоящему круглогодичным нагрузкам, избавляясь от огрехов в технике бега и лишнего веса.

И потом, сбросив под руководством Никифорова со своих результатов около минуты на «пятёрке», двух с половиной минут на «десятке» и... 11 кг веса, он, признанный два года подряд лучшим спортсменом мира среди всех видов, говорил: «Зачем набегивать тысячи километров в медленном темпе, если на соревнованиях первое же ускорение соперника застанет вас врасплох? Соревнуются ведь не в том, кто пробегит больше, а кто быстрее – так и тренироваться надо в беге на соответствующих соревнованиях и выше скоростях». Как же актуален этот завет! Преемник Куца на золотой ступени олимпийского пьедестала П. Болотников уже в XXI веке считал ведущим принципом современной тренировки стайеров «выносливость посредством скорости», а это прямой вывод из под-

ходов Никифорова и его учеников к специальной тренировке, хотя таковая могла принести успех только на длительной базовой работе большого объёма бега.

Никифоров следовал и принципу индивидуализации. Известно, что к концу 1950-х он разводил по времени, независимо от одинаковых либо различных заданий, тренировки Куца и Болотникова – ведь они стали равными конкурентами уже в 1957-м, когда Пётр впервые победил Владимира на чемпионате СССР. Перед соревнованиями каждому из них давал свою тактическую установку (Куцу «убегать», Болотникову «продержаться и финишировать») – согласно их преимуществам в скорости (1500 м соответственно 3.52 и 3.46) или выносливости. Кроссовую же работу делали группой.

Никифоров умело управлял спортивной формой бегунов, подводя их в лучшем состоянии к главному старту, а почти ежегодно и к нескольким таким.

Выдающийся легкоатлет и тренер В.А. Креер вспоминает, как Никифоров готовил Куца в 1956 году. Он вводил его в пик формы трижды – в июне (в Бергене наш бегун «привёз» за своей лидерской спиной к мировому рекорду Гордона Пири, установив рекорд страны), в августе (к Спартакиаде и матчу в Англии – новой дуэли с Пири) и в ноябре – к Играм XVI Олимпиады в Мельбурне. В промежутках между планировавшимися пиками готовности Куц также успешно выступал в марте (кросс «Юманите»), апреле-мае (первые победы в сезоне на дорожке), часто на фоне серьёзных нагрузок. Он готовил Куца после скандинавских стартов в начале лета к стартам конца лета. Однако матч в Англии 1 сентября, когда стайер должен

был ещё улучшить свою готовность (по сравнению со спартакиадными победами на обеих дистанциях) в поединке с «хитрыми» британскими «финишёрами», к реваншу в забеге с которыми готовился Владимир, неожиданно сорвался. Нашему бегуну внезапно пришлось 10 дней бегать по «Гайд-парку» в ожидании и неизвестности. Когда стало ясно, что матча не будет, а «порох» вынужденно оставался сухим почти 2 недели (за это время «батарейки» привожшего к напряжённому тренировкам организма уже требовали «подзарядки» работой), Никифоров решил, меняя полуманья планы, «выпустить пар» из томившихся в ожидании старта стайеров. 11 сентября он организует в Лужниках забег на побитие рекорда в беге на 10000 м (Куц превышает мировой, принадлежавший венгру Ихарошу, на 12 с лишним секунд), а ещё через 10 дней проверяет скоростные возможности стайеров (1500 м лучше всех из них пробегает Куц). И после этого включает «пахоту» – 6 недель в Пуще-Водице плюс 3 недели интенсивной беговой работы в Мельбурне на спрятанном от глаз любопытствующих конкурентов и назойливых наблюдателей ипподроме. Аналогичный вариант «рабочего мезоцикла работы для развития формы с повторным входением в неё» применил Никифоров в 1960-м, когда после олимпийской победы на 10000 м преемника Куца – Петра Болотникова – в течение 5 недель тренировочной нагрузки подготовил его к побитию рекорда мира (15 октября 1960 года в Киеве Болотников улучшил сентябрьский, четырёхлетний давности, мировой рекорд Куца – 28.30.4, показав 28.18,8).

Окончание на 8-й стр.

**СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ РАЙОНОВ ЛЕНИНГРАДА – САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
второй половины XX – начала XXI веков, ОТРАЖЁННАЯ В ФАЛЕРИСТИКЕ**

ПЕТРОДВОРЦОВЫЙ РАЙОН

(С 1936 года по настоящее время)

Прежде всего, фалеристика отмечает наличие у района собственного значка, с соответствующим названием и левым контуром всемирно известной скульптуры Самсона, символизирующей, в том числе, мощь и физическую силу (илл. 1).

Среди их общего количества, преобладают различные миниатюры, выполненные в разные годы разными предприятиями. Все они, как правило, отражали и отражают, прежде всего, запросы многомиллионной армии туристов, посетителей парков и музеев Петродворца-Петергофа.

Вместе с тем, есть и так называемые «памятные» знаки, значки, медали, связанные со спортивной жизнью района.

Вот о них, «немых» свидетелях страниц этого раздела истории наш сегодняшний рассказ.

К сожалению, коллекционерам-фалеристам спортивной фалеристики о вышеупомянутых атрибутах второй половины прошлого века практически ничего не известно. Могут объяснить это только определёнными субъективными обстоятельствами, определявшими районными спортивными руководителями разных лет.

Единственное исключение – появление значка со словом: «FIESTA» и фразой на английском языке, в переводе звучащей как: «открытое небо мира». Предположительно эта «пуговица», так коллекционеры называют значки, исполненные по упрощённой технологии с применением жести и плёнки, была выполнена как сувенирное изделие к празднику воздушных шаров, проходившему в районе в 1990 году. Весьма редкое для Ленинграда того периода времени спортивное событие. Вместе с тем, отсутствие на его поле сведений о дате проведения и конкретном месте, до сих пор не даёт возможности его полной атрибуции (илл. 2).

Неатрибутированным в должной степени остается и значок (или эмблема, судя по интернетовским размерам в диаметре 15 см.), помещённая на одном из многочисленных интернетовских спортивных сайтов (илл. 3).

Наступил век XXI.

Стало заметно некоторое фалеристическое оживление деятельности спортивного клуба ЛГУ/СПбГУ (илл. 4, 5) на петергофских спортивных площадках.

В 2001 году был проведён студенческий спортивный праздник на «матмехе», а участники его и многочисленные болельщики с огромной радостью восприняли вручавшиеся им пусть скромные, но красочные памятные значки (илл. 6).

В 2002 году прошли студенческие соревнования по художественной гимнастике под названием: «Петергофский олимпик». Изготовленные к их стартам значки стали своеобразным элементом морального поощрения участников (илл. 7).

А вот почему не задумывались в прошлом и не задумываются в настоящем спортивные организаторы Петродворцового часового завода, одного из производителей Ленинградского объединения металло-фурнитурных изделий, имеющих богатые фалеристические мощности, районного филиала «Водоканала», чья команда головной предприятия – многолетний победитель и призёр трудовых коллективов спартакиад Санкт-

Петербурга, учебных заведений министерства обороны, дислоцируемых в районе, о возможности показать свои спортивные будни и достижения, в том числе и в районных соревнованиях, возможностями фалеристики, остаётся загадкой.

Вместе с тем, видимо отсутствие должного опыта в работе по отбору из ныне многочисленных фирм и фирмочек, умелых исполнителей знаков и значков, непонимания зачастую самими заказчиками требований фалеристики, приводят к тому, что это весьма важное дело, являющееся и элементом патриотического воспитания, становится, в ряде случаев, «ложкой дёгтя в бочке мёда».

И, как примеры таких неудач, изготовление значков к проводимым в районе легкоатлетическим пробегам, посвящённым празднованию Дня Победы. Несколько их видов, разных по размерам,





по использованным материалам, по датам выхода в свет, страдают одним: на их полях «забыли» указать даты соревнований (илл. 8, 9, 10).

Можно отметить, что работа над ошибками районных чиновников от спорта в этом направлении способствовала их усугублению, и медаль, полученная в 2009 году одним из участников пробега, активным спортсменом клуба бега «Кировец» В.С. Гавраниной (1936-2017), с требуемым на её реверсе текстом: «II место в традиционном легкоатлетическом пробеге, посвящённом Дню Победы», являлась действительно заслуженной и памятной наградой (илл. 11, аверс и реверс).

Прошло десятилетие и, лишь в 2019 году своеобразное фалеристическое загибше показа спортивной жизни района несколько прервалось.

У представителей района – участников грандиозной акции возможностей городского спорта: «Выбираю спорт», проводившейся в выставочном центре «Экспофорум», появился значок в двух цветовых решениях, изготовленный, предположительно, к её открытию. На поле «пуговиц», выполненных неустановленным предприятием, приведено название этого спортивного праздника, имя района и 10 пиктограмм культивируемых видов спорта (илл. 12).

Охватываемый период своего рода фалеристического обзора составляет без малого 60 лет. В свете этого хотелось бы обратить внимание на то, что спортивные структуры района в целом недооценивали и недооценивают в полной мере в настоящее время возможности фалеристики по пропаганде активного занятия спортом, ведению здорового образа жизни.

Этим объясняется и, своего рода, бессистемность в появлении в организациях знаков и значков спортивной тематики, а в ряде случаев их полное отсутствие. По данным справочника спортивных учреждений Санкт-Петербурга: «Выбери спорт для себя» 2018 года издания в Петродворцовом районе располагается центр физической культуры, спорта и здоровья, 2 специализированных спортивных школы, подростково-молодёжный центр и 10 подростково-молодёжных клубов, кста-ти, имеющие свои интересные и оригинальные названия, 14 школьных спортивных клубов, несколько других учреждений спортивной направленности. А вот значков всех этих спортивных учреждений, кроме вышеупомянутых в тексте, как элемента популяризации занятий спортом, предмета гордости за соответствующие достижения в спортивной жизни, как не было, так и нет (искренне хотелось бы в этом ошибаться).

Цель данного очерка – стремление, устранив имеющиеся недостатки, помочь создать и оставить будущим поколениям спортсменов целостную картину спортивной жизни района возможностями фалеристики.

Не претендуя на полноту представленного материала, буду благодарен читателям, ветеранам спорта, которые найдут возможность дополнить или внести изменения по существу темы.

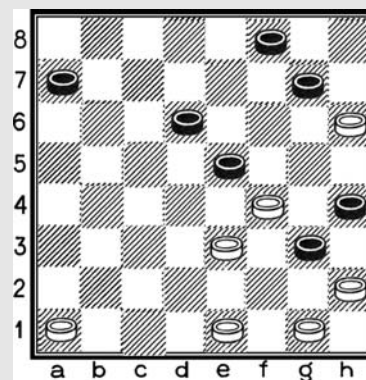
Борис ЛАРИОНОВ

ШАШЕЧНЫЙ КОНКУРС

Под редакцией мастера спорта СССР
Андрея Напреенкова

Здесь очередь хода белых. Действия начинающей стороны окажутся весьма неожиданными. Проведите оригинальную комбинацию и обеспечьте победный финал. Автор позиции – **Вадим Кочаров** из Пятигорска.

Ответы (с указанием фамилии и телефона) присылайте по адресу: **191186, Санкт-Петербург, Большая Морская ул., 18, спортивный клуб Государственного университета промышленных технологий и дизайна.**



ПОЛЁТ ЗА «ЗОЛОТОМ» НАД ПЛАНКОЙ... НА РОЛИКАХ

На первый взгляд, такое трудно представить. Но подобные «полёты» уже семь лет многократно совершает одиннадцатиклассница Аничкова лица Алёна Ефимова, занимающаяся роллер спортом на роллер-школе «Skate Town».

Самое удивительное, что в канун Нового года юная петербурженка установила мировой рекорд в прыжках в высоту на роликовых коньках среди женщин, преодолев на чемпионате Европы в испанском Вальядолиде планку на отметке 131 см. Кстати, такой результат ей уже однажды покорялся, но не получил официального признания международной федерации.

Победа и рекорд в городе на Пиренеях послужили поводом для приглашения Алёны и других наших земляков, отличившихся на континентальных чемпионате и первенстве, в офис ФСО профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской области «Россия». Церемонию награждения провёл председатель крупнейшего на Северо-Западе страны спортобщества, заслуженный работник физической культуры Леонид Петрович Шиянов, между прочим, являющийся вице-президентом Центрального совета ФСОП

«Россия», с которым 24 ноября минувшего года соглашение о сотрудничестве заключила Всероссийская федерация роллер спорта.

Отметим, что из Испании невские экстремалы привезли семь медалей. Алёна Ефимова, помимо заслуженного «золота» (кстати, «бронзу» в прыжках добыла 15-летняя Анна Волокитина), стала обладательницей «серебра» в дисциплине «слайды» среди женщин (в группе мужчин такой же награды удостоился почти её ровесник Константин Хоменко). Ещё три «бронзовых» места на пьедестале почёта достались 11-летней юниорке Маргарите Комаровской в фристайл-слаломе, 10-летнему Роману Щапову и 26-летнему Артёму Пузанову в дисциплине «батл» в своих возрастных категориях.

Поблагодарив хозяев за радушный приём и поздравления, президент городской федерации роллер спорта Анна Александровна Ефимова сообщила, что экстремалы с невской пропиской будут отстаивать честь профсоюзного ФСО в северной столице России – на чемпионатах Петербурга в мае и страны в июле.

Фото Сергея Максименко

«ПЕНАЛТИ»

Издатель – МРОО «ФСО профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской области "Россия"»
Адрес: 191023, Санкт-Петербург, Мучной пер., 3
Редактор – А.В. Рогаткин

Мнение редакции не обязательно совпадает с мнениями авторов
Отпечатано в ООО «РИП СПб»
(194295, Санкт-Петербург, Поэтический бульвар, 2А, оф. 663)
1.03.2022. Т-990. Распространяется бесплатно



«ВЫСШАЯ ШКОЛА ВЫНОСЛИВОСТИ»

Окончание.
Начало на 4-5-й стр.

Следующая особенность тренера – владение приёмами тактической подготовки. Неожиданный тактический удар нанесли Никифоров с Куцем его соперникам по бегу на 10000 м в Мельбурне. Наш стайер, имевший опыт «доставки» хитрых соперников-англичан (К. Чатауэя, потом Г. Пири) к мировым рекордам на 5000 м, когда он от старта и до последних метров вёл забег в высоком темпе, но они «выскакивали» на финиш из-за его спины, в олимпийском финале Игр-1956 предложил тактику «рваного» бега – то ускоряясь на отдельных, заранее выбранных планом, пяти кругах, то предлагая на трёх-четырёх промежуточных кругах соперникам выйти вперёд и повести бег.

Этот бег «тайно» готовили пять месяцев. Измотав переключениями темпа конкурентов, Куц установил олимпийский рекорд, оставив англичан далеко от призовых мест. Гордон Пири был 8-м, отстав на минуту и четыре секунды.

Через несколько дней в финале бега на 5000 м англичане пытались обыграть Куца командной тактикой, делая ставку на самого быстрого, не бежавшего «десятку» – Чатауэя. Но наш стайер бежал уже совсем по-другому – взвинтил непосильный для соперников темп сразу после старта. И удержал его – разница по километрах была всего 6 секунд (от 2.40 до 2.46), и олимпийский рекорд 13.39,6 на мягкой сыпучей дорожке с отрывом 11 секунд от второго призёра Пири.

Всегда «неравнодушные» к нашим успехам британцы вынуждены были признать, что Куц вовсе не «робот» и «безжалостная беговая машина с примитивно-прямолинейной тактикой бега с открытым забралом», как писали о сопернике они до Мельбурна-56, а думающий, разносторонний тактик, владеющий разными приёмами «интеллектуальный бегун».

Свой вариант командной тактики Никифоров разработал и успешно реализовал через четыре года на Играх XVII Олимпиады в Риме. Золотая медаль на 10000 м тренировавшегося у Никифорова москвича Петра Болотникова завоёвана при неординарной помощи его товарищей по сборной москвича Алексея Десятникова, регулировавшего темп и расстановку лидеров на решающих километрах дистанции, и ленинградца Евгения Жукова, поддержавшего товарища на финишном круге (его тогда поспешили критиковать за то, что лидеры обошли его на круг, а раз он «смог поддержать ускорение рядом с финишировавшим Болотниковым, то силы оставались, и, значит, проявил безволие»). Жуков считался одним из фаворитов. Но в тот день плохое самочувствие не позволяло бороться за высокие места, однако он сделал всё возможное, чтобы даже на малом участке дистанции помочь товарищу по сборной и по Никифоровской группе. Пётр победил за счёт ускорения на последнем километре (2.36,8) и длинном, 600-метровом финише.

Итак, рваный, темповый, командный, финишный – вот по-

бедные варианты тактики Никифорова, вошедшие в историю.

Ещё одна сторона, выделяющая Тренера среди коллег – его фирменная система организационно-восстановительного процесса. Тренер начинал утро с проверки покрытий трасс, выбора рельефа и грунта, снятия проб с приготовленного завтрака и каждого блюда дневного рациона по меню, составленному им самим. В распорядок своих обязанностей на сборах он включал взвешивание бегунов до и после приёма пищи и тренировок, контроль за временем отбоя и подъёма. С годами сюда добавилось обучение приёмам йоги – способам дыхания, концентрации внимания, пережевывания пищи, психологические приёмы создания «трезвой уверенности» каждого бегуна перед тренировочным и соревновательным испытанием. Никифоров встраивал в свою систему и комплексный контроль состояния бегунов и ходе нагрузки и отдыха. Никифоров дружил и сотрудничал с учёными института. Прежде всего с физиологом, доктором медицинских наук – специалистом по дыхательной и сердечно-сосудистой системам, а в прошлом трёхкратным чемпионом страны по фигурному катанию на коньках профессором А.Б. Гандельманом.

Младший брат великого тренера Иван Исаевич в 1930-1970 годы был директором и ректором сначала ленинградского (1938-1941, 1948-1954), а затем московского ИФКа, работал и во Всесоюзном спорткомитете. Был крупным педагогом и организатором спорта.

Уместно заметить, что старший Никифоров, чувствуя своё призвание в тренерском деле, говорил: «Никогда не стану сидеть в кресле».

Жена Валентина Ивановна Никифорова (Красикова) в 1945 году заняла на чемпионате СССР 3-е место в беге на 100 м и стала чемпионкой на 200 м и в эстафете 4x100 м. В 1950 и 1951-м у Никифоровых родились дочери – Марина и Галина. Обе окончили Институт им. П.Ф. Лесгафта. Марина в 16 лет – мастер спорта, одна из самых молодых в истории спринтерского бега, затем двукратная чемпионка Европы, призёр Кубков мира и Европы, одиннадцатикратная чемпионка и девятикратная рекордсменка СССР в семи видах спринтерского, барьерного и эстафетного бега, обладательница 23 призовых медалей всесоюзных чемпионатов и рекорда мира в эстафете 4x110 ярдов, заслуженный тренер России (за работу по физической подготовке теннисистов мирового класса). Валентина Ивановна стала заслуженным тренером РСФСР в 1979-м, подготовив плеяду мастеров спорта и мастеров международного класса в прыжке в высоту.

В конце декабря 2003 года в память о 100-летию со дня рождения Тренера удалось провести на Зимнем стадионе розыгрыш специального кубка в беге на 10000 м, который в присутствии многих учеников Григория Исаевича вручили победителю Сергею Лукину Валентине Ивановне и Галине Григорьевне.

Марина СТЕПАНОВА, заслуженный мастер спорта СССР, профессор;
Вячеслав СТЕПАНОВ, заслуженный тренер СССР, профессор

РОССИЙСКАЯ ТЕННИСИСТКА ПОБЕДИЛА В ПАРНОМ ТУРНИРЕ

Окончание.
Начало на 2-й стр.

на ковид. Из российских спортсменок лучше других наших теннисисток выступила Екатерина Александрова, неоднократная участница St. Petersburg Ladies Trophy. В споре за выход в четвертьфинал она уступила будущей финалистке Марии Саккари (Греция) — 2:4, 4:6. В финальном поединке гречанка играла с Аннет Контавейт из Эстонии, второй сеяной турнира. Увлекательный трёхчасовой матч порадовал зрителей отличным теннисом в исполнении классных соперниц. Контавейт превзошла первый номер посева. Саккари выиграла первую партию (7:5), но проиграла в следующих сетах — 6:7 (4-7), 5:7. Для эстонской теннисистки титул стал шестым в карьере.

Представительница российского тенниса отличилась на соревновании в парном разряде. 23-летняя Анна Калинская вместе с Кэти Макнелли (США) добилась победы в финале парного турнира. Анна и Кэти обыграли Ализию Росольска (Польша) — Эрин Рутлифф (Новая Зеландия) — 6:3, 6:7 (5-7), 10-4. Матч продолжался 1 час 39 минут. «Мне приятно, что кто-то из русских выиграл турнир St. Petersburg Ladies Trophy 2022», — подчеркнула Калинская.

На полуфинальной стадии паре Калинская — Макнелли противостоял российский дуэт. 20-летняя Анастасия Потапова и опытная теннисистка Вера Звонарева, олимпийский призёр 2008-го, уступили конкуренткам со счётом 2:6, 7:5, 12-14.

Станислав ТАРАТЫНОВ

МАТЧИ НЕВСКИХ КОМАНД В ЧЕМПИОНАТАХ, ПЕРВЕНСТВАХ РОССИИ, ЕВРОТУРНИРАХ

Баскетбол. Единая лига ВТБ. 7.02. Калев Крамо Эстония – Зенит – 74:75. 14.02. Зелена гора Польша – Зенит – 52:79. 17.02. ЦМОКИ-Минск Беларусь – Зенит – 74:90. Евролига. 1.02. Баскония Испания – Зенит – 82:90. 4.02. Реал Испания – Зенит – 85:64. 10.02. Альба Германия – Зенит – 76:67. Женская суперлига 1. 29-30.01. Платов Новочеркасск – Спартак – 79:75, 90:96. 5-6.02. Спартак – Спарта энд К-2 Видное – 56:76, 66:85. 12-13.02. МБА-2 Москва – Спартак – 102:72, 78:80. 19-20.02. Спартак – Ставропольчанка-СКФУ Ставрополь – 54:58, 77:66. 25-26.02. Вологда-Чеваката – Спартак – 62:60, 83:62. **Волейбол.** Мужская суперлига. 29.01. Зенит-Казань – Динамо-ЛО – 3:1. 5.02. Белогорье Белгород – Зенит – 1:3. 12.02. Динамо-ЛО – Зенит – 3:2. 19.02. Урал Уфа – Динамо-ЛО – 2:3. 20.02. Зенит – Локомотив Новосибирск – 2:3. 23.02. Динамо Москва – Зенит – 3:1. 25.02. Динамо-ЛО – АСК Нижний Новгород – 3:0. Лига чемпионов, групповой турнир. 16-17.02. Зенит – Берлин Германия – 2:3, 2:3. Женская суперлига. 5.02. Ленинградка – Енисей Красноярск – 3:1. 12.02. Тулица Тула – Ленинградка – 3:0. 19.02. Ленинградка – Спарта Нижний Новгород – 3:0. 26.02. Заречье-Одинцово – Ленинградка – 0:3. **Гандбол.** Мужская суперлига. 16.02. СГАУ-Саратов – Университет Лесгафта-Нева – 30:33. 22.02. ЦСКА Москва – Университет Лесгафта-Нева – 28:29. Кубок России, 1/4 финала. 3.02. Нева – ЦСКА – 20:32. Женская высшая лига. 12-13.02. Звезда-УОР Звенигород – Балтийская звезда – 21:35, 28:39. **Мини-футбол.** Женская высшая лига. 28-29.01. ОГУ-КПРФ – Аврора – 3:3, 1:2. 4-5.02. Аврора – Норманочка Нижний Новгород – 4:3, 3:1. 11-12.02. Лагуна Пенза – Аврора – 1:0, 5:0.