

молодежный журнал

квартал

№ 2 (26) 2018

16+

СТИЛЬ ЖИЗНИ

СПОРТ

ИНФРАСТРУКТУРА

УВЛЕЧЕНИЕ

ПИТАНИЕ

ХОББИ

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ВОЛОГДА

АКТИВНОСТЬ





ВЫПИЛ МНОГО КВАСУ
В «ПАССАЖЕ» —
ПРИДЕТСЯ
ПОДЗАДЕРЖАТЬСЯ



СКАЖЕШЬ, ЧТО
ЗА ЗАБОР,
СДЕЛАЕШЬ ДВА
ШАГА ВПЕРЕД

ПРОПУСТИ ХОД,
ПОВАЛЯЙСЯ
НА ТРАВКЕ!

УСКО



Старт

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17



НУЖНА
ЛЕСТНИЦА —
ВЕРНИСЬ

МОЛОЧНАЯ
СИЕСТА —
ПРОПУСКАЕШЬ
ХОД!

УСКОРЕНИЕ!

Внимание!

УСКОРЕНИЕ!

ЛОСЬ ПЕРБЕГАЕТ
ДОРОГУ.
ПРОПУСТИ ХОД

СКАЖЕШЬ, ЧТО
ЗА СОБОР,
СДЕЛАЕШЬ ДВА
ШАГА ВПЕРЕД



Кто из нас не говорил себе: всё, надо что-то менять, начинаю новую жизнь? Мы начинали жить по-новому с понедельника, со следующей четверти, месяца или года. Для многих, что там кривить душой, этот призыв к переменам так и оставался просто словами. Но другие действительно смогли перевернуть страницу и начать жить куда более увлекательной жизнью. Очередной номер «Квартала» почти целиком как раз и посвящен этим самым переменам — переменам к лучшему. Наши журналисты раскроют секреты здорового питания, расскажут, как в районах строятся новые спортивные объекты, подскажут, где можно научиться ирландским танцам и капоэйре, зачем сдавать нормы ГТО, что интересного таят традиционные русские промыслы, а заодно откроют перед вами запасники вологодских музеев, поговорят о секретах успеха с молодыми и талантливыми жителями области, помогут иначе взглянуть на свой родной город через занимательные квесты.

В общем, будет, как всегда, интересно и познавательно! Приятного вам знакомства с новым «Кварталом».

Редактор журнала Артём Помялов

16+

Ежеквартальный молодежный информационно-аналитический журнал «Квартал плюс», № 2 (26), выход в свет: 10 декабря 2018 года

Распространение: Вологодская область, бесплатно.

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 35 — 00073 от 11 сентября 2012 г., выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Вологодской области.

Издатель и учредитель: автономное учреждение Вологодской области «Областной центр молодежных и гражданских инициатив «Содружество» (160035, Вологодская обл., г. Вологда, ул. Лермонтова, д. 31). Издаётся при поддержке управления по работе с общественными проектами и молодежью Департамента внутренней политики Правительства Вологодской области.

Над номером работали:

Помялов А. В. — главный редактор журнала.

Артём Помялов, Ирина Малькова, Александр Трач, Катерина Козицына, Ангелина Желтоногова — планирование номера. Дарья Гуторова, Альбина Белова, Александр Трач, Ангелина Желтоногова, Анна Тяпушкина, Валентина Бардонова, Катерина Козицына, Иллисав Вогонотлеж, Артём Помялов, Алексей Зарецкий, Ольга Иванова, Екатерина Левичева, Вадим Евстошенков, Екатерина Берёзина, Дмитрий Кривошеев — авторы.

Андрей Васильев, Сергей Дёмушкин — дизайн, верстка.

Людмила Жукова — корректор.

Адрес редакции: 160035, г. Вологда, ул. Лермонтова, д. 31.

Тел.: (81 72) 23-02-13.

E-mail: pr@upinfo.ru.

Отпечатано в типографии: ООО «Издательский дом «Череповецъ», г. Череповец, ул. Металлургов, д. 14а.

Тираж 4000 экз.

Перепечатка любых материалов без письменного разрешения редакции запрещена.

Содержание номера

- 4** Здесь время замедляет свой бег. Мир забытых вещей.
- 5** Сотню лет тому назад. Мельницы Семёнова.
- 6** Символ Вологды. Резной палисад.
- 7** Почему нельзя здороваться через порог и ронять ключи? Музей веры и суеверий.
- 8** История одной вещи. Кружевное платье для принцессы.
- 9** Искусство с богатой историей. Всё о главном модном бренде Вологодчины.
- 11** Иван Беляев. Тактильный мастер-класс.
- 16** Танцуй, пока молодой! «Рябинка» — чеканный ритм каблучков. 
- 19** Наши земляки. Национальные диаспоры Вологодчины.
- 25** Я б в ЮНАРМИЮ пошел... Патриотические проекты области. 
- 27** Найди, расшифруй, разгадай! Что такое современные квесты. 
- 32** Спорт шаговой доступности. **ИНФРАСТРУКТУРА**
В районах началось активное строительство спортивной инфраструктуры.
- 37** Территория воркаута. Интервью с Евгением Ефимовым. **УВЛЕЧЕНИЕ**
- 40** Алина Тельтевская: знак ГТО на груди у нее... 
- 43** Хочешь присоединиться? Секреты ирландских танцев и как попасть в «Движение О».
- 46** Образ жизни. #proЗОЖ. **ОБРАЗ ЖИЗНИ**
- 48** Спортивный рацион. Рецепты для тех, кто тренируется. **ПИТАНИЕ**
- 52** Матч по квиддичу. Новые виды спорта, которыми занимаются вологжане. **СПОРТ**
- 54** Найти золото сарматов. Дневник путешественника. 
- 58** Читалка.
- 60** Кинообзор: фильмы о любви к Родине.

Проект

Неразрывная СВЯЗЬ

Интересно

Проект реализуется при поддержке Управления информационной политики Правительства Вологодской области

Мир забытых вещей

☰ Дарья Гуторова

В самом центре Вологды есть небольшой и очень уютный музей. Его название вызывает много вопросов у посетителей. Как это — «Мир забытых вещей»? Здесь кто-то что-то забыл? Конечно же, нет. Вещи, которые здесь собраны, оказались за пределами нашего современного быта и теперь забыты.

Главной героиней экспозиции музея является музыкальная шкатулка, возраст которой насчитывает более ста лет. Помните рассказ Владимира Одоевского «Город в табакерке»? Именно музыкальная табакерка стала прообразом музыкальных шкатулок. С нее начинается экскурсия по удивительному миру купеческой усадьбы конца XIX — начала XX века. Смотрительница крутит ручку. Зубцы, цепляясь за выступы на металлической пластинке, играют незатейливую мелодию. Пока она звучит, экскурсовод неторопливо рассказывает о других экспонатах: каминные часы, мебель в стиле рококо, столовые приборы, тарелка для спаржи, флакончики для духов, изящная посуда императорского фарфорового завода.

Весь первый этаж музея оформлен как жилой дом зажиточного горожанина или купца позапрошлого века. Мы можем побывать в столовой, где как раз и находится музыкальная шкатулка. Обязательно стоит заглянуть в рабочий кабинет хозяина, выдержанный в спокойных зеленых тонах: здесь

расположились книжные шкафы, солидный письменный стол и самовар-эгоист на одну персону.

Каждый человек в душе ребенок, поэтому «Сонечкина комнатка» вызовет невероятный восторг как у детей, так и у взрослых. Фарфоровые куклы, столик для рукоделия и аквариум с подсветкой. В гостиной вечерами собиралась вся семья. Рояль, граммофон, различные настольные игры, ломберный столик — каждый найдет себе занятие по душе.

Прогулку по дому можно продолжить, поднявшись на второй этаж. Здесь вас ждет выставка портретов XVIII—XIX веков «Вологда в лицах». Большинство работ принадлежит кисти академика Платона Тюрина.

Этот музей никого не оставит равнодушным. Здесь время замедляет свой бег и дает нам возможность прикоснуться к истории родного города.



Проект

Неразрывная СВЯЗЬ

Родной край

Проект реализуется при поддержке Управления информационной политики Правительства Вологодской области

Мельницы Семёнкова

≡ Альбина Белова

Тишина и покой обволакивают посетителей музея «Семёнково», если, конечно, им не посчастливилось попасть на деревенский праздник — шумный, но не менее уютный. Сюда приезжают отдохнуть от города, познакомиться с традициями или поглазеть на яркие резные наличники дома Копылова.

Но дом Копылова стоит далеко от входных ворот. Первыми дорогих гостей встречают две стройные красавицы — мельницы. Кажется, именно они формируют в наших головах первое впечатление и оправдывают ожидания от деревенской жизни, пускай и воссозданной.

Музей «Семёнково» — модель поселения среднего течения реки Сухоны конца XIX — начала XX веков. Это преимущественно Тотемский, Тарногский и Нюксенский районы. Генеральный план музея четко прописывает, какая и где должна появиться постройка.

Музей все еще формируется. Перенос и восстановление памятников — процесс затратный и сильно растянутый во времени. Предполагается, что Семёнково продемонстрирует деревянную архитектуру нашего региона во всем ее многообразии: дома, церкви, амбары, бани, ледники, колодцы, изгороди, мельницы. В планах есть и кузница, и оwin с гумном, и пожарное депо.

А первая мельница появилась вот как. В 2010 году музей получил известие

о том, что в деревне Борок Тотемского района рухнула последняя ветряная мельница-столбовка начала XIX века. Медлить было нельзя — срочно требовалась экспедиция, разборка завалов, маркировка элементов памятника и перевозка их в музей для последующего восстановления. Причем в теории все было предельно понятно. Оставался один вопрос: где взять денег? В бюджете музея средств нет. Потому вероятность утраты памятника была реальна. На помощь пришла компания «Северсталь» — поддержала проект «Строим вместе», в рамках которого проводятся реставрационные работы.

Главной гордостью музея является тот факт, что при поддержке специалистов, друзей и партнеров удалось сохранить мельницу для будущих поколений, причем не только экстерьер, но и мельничный механизм. Иногда мельницу запускают, и она выполняет функцию не только декоративную, но и практическую — ту, для которой была создана в позапрошлом веке.



Проект

Неразрывная связь

Культура

Проект реализуется при поддержке
Управления информационной
политики Правительства
Вологодской области

Резной палисад

☰ Дарья Гуторова

«Город, где резной палисад» — эта фраза известна каждому жителю Вологды. Резной палисад — это не только заборчик, украшающий палисадник, но и Центр народных художественных промыслов и ремесел, который расположился на втором этаже деревянного дома Якубовой середины XIX века на тихой уютной улице имени писателя-народника Павла Засодимского.

Этот особняк имеет богатую историю. После революции 1917 года в доме размещались различные учреждения, затем — детская художественная школа. В 2011 году сюда въехал «Резной Палисад».

Сотрудники центра ведут активную работу по сохранению и возрождению традиционных вологодских промыслов. Любой желающий может принять участие в мастер-классах по берестоплетению, лоскутному шитью или росписи по дереву. Здесь также ведется работа по формированию фонда для оформления постоянной экспозиции, посвященной народно-художественным промыслам и ремеслам Вологодчины.

В «Резном Палисаде» не так много экспонатов, но каждый по-своему интересен. Например, швейная машинка «Зингер» начала XX века. Во многих семьях были такие машинки, перешедшие по наследству от бабушек и прабабушек. Не одно десятилетие машинки «Зингер» служили верой и правдой

воложанам, пока одежда фабричного производства не стала массовой и доступной. Сейчас «Зингер» можно увидеть только в музее, в окружении предметов ушедшей эпохи.

Гости центра могут познакомиться с двумя выставками. Первая выставка состоит из работ Аркадия Полякова, вологодского художника, графика и живописца. Его картины отличаются выразительным цветовым решением в изображении деревянных домов, суровых северных монастырей и вологодских двориков.

Вторая выставка называется «Чудо, имя которому — береста» и посвящена традиционному промыслу — берестоплетению. Здесь представлены работы трех вологодских мастеров: Алексея и Николая Новиковых и Натальи Баданиной. Чего здесь только нет: туеса, сумочки, корзинки, лукошки, солонки, кораба, украшения, детские игрушки!

«Резной Палисад» — это уникальное место, где можно познакомиться с традиционными промыслами Вологодской области, пообщаться с интересными людьми и попробовать свои силы в кружевоплетении или резьбе по дереву.

Проект

Неразрывная связь

Экспозиция

Проект реализуется при поддержке
Управления информационной
политики Правительства
Вологодской области

Музей веры и суеверий

≡ Альбина Белова

В русской избе в поселке Песочном Кубенского сельского поселения расположился Музей веры и суеверий. Сюда следует приходить, чтобы понять разницу между двумя заглавными явлениями: верой и суевериями.

Почему соль просыпается к ссоре? Почему мы не здороваемся через порог? Почему нельзя ронять ключи, находясь вне дома? Каким богам поклонялись наши предки — славяне? Почему князь Владимир крестил Русь? Для чего монахи носят вериги?

Вериги в музее, кстати, есть — настоящие, выкованные современным кузнецом. Каждый желающий может их примерить. Хозяин музея, Евгений Краснов, рассказывает, что на эти вериги, несмотря на то, что это предмет веры, тоже распространяются наши суеверия: нельзя надевать вещи другого человека — можно перенять его судьбу таким образом. Однако надевание вериг для того, чтобы ощутить их вес и приблизиться к пониманию идеологии русского монашества, умиряющего таким образом плоть, ничем мистическим, в том числе монашеской судьбой, не грозит.

«Монахи носят вериги, чтобы умирять плоть, — рассказывает Евгений. — В христианстве нет традиции отказываться от своего тела, воспринимать его как «мешок с костями». Иисус воскрес в своем облике — так и получается, что телесное и духовное

у нас едино. Но монахи надевают вериги, чтобы подавлять нежелательные помыслы и не отвлекаться от молитв и забот духа. Это не мистический предмет, просто инструмент для духовного подвига».

Кроме настоящих вериг, можно познакомиться со свадебным платьем, шигирским идолом, истоками примет и историей христианства от Бытия до Эпохи Вселенских соборов.

Сейчас музей переезжает в клуб «Исток», поэтому экспозиции могут немного поменяться. Но концепция останется прежней.



Проект

Неразрывная связь

Бренд

Проект реализуется при поддержке
Управления информационной
политики Правительства
Вологодской области

Кружевное платье для принцессы

≡ Альбина Белова

Один из самых известных музеев Вологодской области, который обязательно нужно посетить всем, кто приезжает к нам в гости, — Музей кружева.

Повторим прописную истину: Вологодская область известна своими кружевами — тонкими работами, вытканными при помощи коклюшек. Это самый настоящий бренд Вологодчины, а значит, к нему должно быть особое отношение как со стороны региональных властей, так и местных жителей. Немудрено, что кружевам посвящают стихи, песни, снимают о кружевницах фильмы и даже открыли специальный тематический музей, где каждый может приобщиться к этому нестареющему искусству.

На одной из центральных площадей Вологды находится музей, посвященный этому традиционному северному промыслу. Зайдя сюда, можно долго разглядывать мелкие детали экспонатов, выставленных за толстыми стеклами вдоль белых стен: узоры, орнаменты, рисунки. Но это скорее иллюстрация мастерства, красоты, которую мы вряд ли захотим соотнести с собой — постелить на стол, например, или повесить на стену. И шали сейчас должны нас утеплять, а не «декорировать».

Однако есть в Музее кружева экспонат, который не оставит равнодушным ни одного посетителя, особенно девушку. Это

кружевное свадебное платье — свадебный комплекс «Невеста Севера». Он создан в 2010 году специально к открытию Музея кружева.

Над эскизами и техническими рисунками платья трудились сразу три художника по кружеву из одной династии — Ангелина Ракчеева и две ее дочери: Евгения Марочко и Юлия Захарова. Из кружева выплетена не только длинная накидка на платье, но и перчатки, ожерелье, даже букет невесты. Орнамент из легких ветвей струится вниз по силуэту. Лепестковые цветы с накладными розетками и жемчужными бусинами украшают подол.

Свадебный наряд получился роскошным произведением, достойным настоящей принцессы.



– Проект –

Неразрывная СВЯЗЬ

Проект реализуется при поддержке Управления информационной политики Правительства Вологодской области

Вологодское кружево:

*вековая связь
поколений*

В современном мире немногие традиционные промыслы нашли свое место. Это произошло из-за множества причин: производственные процессы упростились, ручной труд становился нерентабельным, а предприятия, желающие получать прибыль, должны были увеличивать объемы выпускаемой продукции. В 21 веке, когда темп жизни постоянно растет, люди начинают ценить товары, произведенные «с душой», так называемый hand made. Именно поэтому особую ценность, возможно, даже «эксклюзивность», приобретают изделия традиционных промыслов.

Искусство с богатой историей

Разговор о произведениях наших мастериц интересен в первую очередь потому, что, несмотря на течение времени и постоянно меняющиеся тренды, кружево приковывает к себе взгляды миллионов людей. Вологодское кружево — особенное явление в народном искусстве России. Оно имеет богатую историю, и сейчас это уже не просто бренд нашего региона. Популярные музыканты и артисты, как российские, так и зарубежные, используют одежду с элементами кружева для того, чтобы в очередной раз удивить публику и подхлестнуть дискуссию вокруг того или иного наряда.

Именно с нашим регионом ассоциируется искусство кружевоплетения. При плетении вологодского кружева используется множество льняных или хлопковых нитей. Каждая нить наматывается на отдельную палочку — коклюшку. Для плетения используется подушка, на которую кружевница крепит сколок — рисунок кружева, выполненный на плотном картоне. Вставляя в прорези на сколке булавки и перекидывая коклюшки в соответствии с рисунком, мастерица переплетает нити, создавая шедевры народного искусства.

Для всех и каждого

Вологодское кружево вызывает интерес у гостей нашего региона. Но вместе с интересом сохраняется стереотип, что изделие из кружева — это одежда не на каждый день. Да и к тому же кружево в традиционном виде чаще встречается в музеях, а не в отделах готовой одежды крупных торговых центров.

Возникает потребность в новом, современном осмыслении традиционного образа, а вместе с тем его перерождении. Именно эту задачу преследовали создатели проекта «В Кружевах».

Этот бренд производит футболки и свитшоты с принтами кружева. Каждый принт имитирует сколок. Раньше мастера передавали сколки от учителя к ученику, так как далеко не каждый из них мог и умел нарисовать оригинальный.

Одежда, которую мы относим к стилю casual, послужила отличной основой для

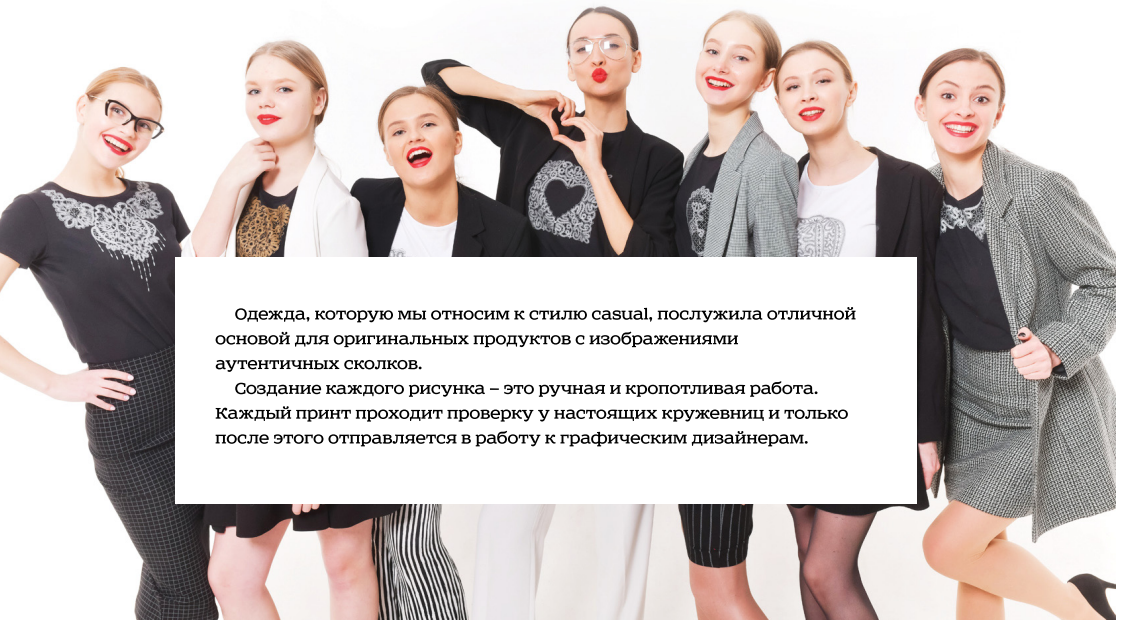
оригинальных продуктов с изображениями аутентичных сколков.

Создание каждого рисунка — это ручная и кропотливая работа. Каждый принт проходит проверку у настоящих кружевниц и только после этого отправляется в работу к графическим дизайнерам.

Туристы проявляют особый интерес к изделиям с современным кружевом. Бренд развивается. Появляются новые модели одежды, проходят модные показы. «В Кружевах» — частый гость модных выставок и фестивалей. Интерес к бренду растет, а вместе с тем растет и заинтересованность людей в оригинальном, исходном продукте — вологодском кружеве.

Именно так современное и осовремененное кружево и существуют в настоящее время. Дополняют друг друга и служат единой цели — сохранять и преумножать культурное наследие Вологодской области.

☰ Александр Трач



Одежда, которую мы относим к стилю casual, послужила отличной основой для оригинальных продуктов с изображениями аутентичных сколков.

Создание каждого рисунка – это ручная и кропотливая работа. Каждый принт проходит проверку у настоящих кружевниц и только после этого отправляется в работу к графическим дизайнерам.

☰ Ангелина Желтошкова

ИВАН БЕЛЯЕВ

ПРОЕКТ
«НЕРАЗРЫВНАЯ СВЯЗЬ»

Проект реализуется при поддержке
Управления информационной политики
Правительства Вологодской области



ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА, ДОВЕРИТЬСЯ ОЩУЩЕНИЯМ

На Вологодчине сейчас настоящий расцвет традиционных народных промыслов. Становится популярным и гончарное мастерство, секреты которого передавались раньше из поколения в поколение. С годами рождались технические приемы, создавалась методика обработки изделий, складывались их определенные формы. Мастера гончарного промысла традиционно создавали свои изделия на гончарном круге. Глину брали неподалеку от домов. Получившиеся изделия использовали в быту, отвозили на ярмарку, продавали.

ОТ ВОЛОГДЫ ДО ТОКИО

Сегодня открываются гончарные студии и мастерские, во главе которых стоят молодые амбициозные мастера. Одни делают глиняные игрушки по старинным лекалам, другие создают керамические вазы ручной работы. И то, и другое — настоящее искусство.

Один из вологодских мастеров — художник-керамист Иван Беляев. О своем творчестве он рассказал за чашкой чая с шоколадными пряниками. Разговор получился длинный, но очень интересный, так что одной чашкой не обошлось, пришлось выпить три. Как и наш с Иваном разговор, творческий путь мастера в качестве керамиста тоже начался с чая. Так что советуем и вам заварить чай (черный, зеленый, травяной — по настроению). Чтению это не помешает, а только наоборот. Готовы? Тогда начинаем рассказ.

История началась с того, что Ивану Беляеву нужно было заказать керамику для чайной церемонии. Заказал он ее у Владимира Васильевича Холщягина, известного гончара, мастера народных промыслов Вологодской области. Владимир Васильевич попросил Ивана немного поприсутствовать во время работы, чтобы заказчик мог проконтролировать изготовление некоторых особенностей изделия.

Спустя год Иван, сам не зная почему, позвонил Владимиру Васильевичу в поисках себя и почти в отчаянии. С глиной на тот момент Иван никогда не работал, но попробовать хотелось. Холщягин спросил: серьезно или побаловаться? Иван ответа не знал. Попробовал сесть за гончарный круг, все получилось. Это произошло три с небольшим года назад.

Уволился с работы, начал учиться у Холщягина. После увольнения денег было всего на месяц. Но через полтора месяца Иван уже зарабатывал керамикой. Проводил мастер-классы в детских студиях. Появились первые заказы. Спустя полтора года создал собственную мастерскую. Начал работать с ресторанами. Тогда понял, что людям нравится то, что он делает. Дальше Иваном заинтересовались галереи. Сначала галерея в Токио, потом в Лондоне.

СВОЯ ФИЛОСОФИЯ

Творческий путь вологодского керамиста Ивана Беляева начался с русской традиционной керамики: горшки, кринки. Сейчас роль керамики в его жизни трансформировалась в нечто другое. У людей керамика чаще всего ассоциируется с посудой, Иван же ориентирован на собственную



“

Все предметы говорят, о чем мечтает автор

“

философскую идею. Для галерей он делает не посуду, а вазы и объекты.

У такого материала как керамика очень большой содержательный потенциал. Во-первых, это материал, переживающий века: благодаря ему мы знакомы с древнейшей историей человечества. Во-вторых, это хрупкий материал. Керамика вроде переживает века, но что дошло до нас? Обломки, обломки. Именно поэтому для Ивана очень важно трудиться за гончарным кругом. Это позволяет ему работать с формой в движении. «Ведь получившееся изделие потом продолжит это движение, оно неминуемо будет разбито», — рассказывает мастер.

Предметы, с которыми работает Иван, принимая во внимание всевозможные деформации, которые мастер с ними проводит, хранят в себе круговое движение. Чисто философски, для художника это важно еще и потому, что мастер много лет посвятил

айкидо. В этом боевом искусстве круговое движение имеет особое значение.

А вообще, Иван Беляев считает, что вся работа исключительно символична. Предмет является символом и содержанием, которое за ним стоит. Все это, включая процесс работы и осмысления содержания, копится в объекте. Заранее мастер никогда не дает названий предмету. По итогу название получает каждое изделие, но это происходит только после обжига, когда виден конечный результат.

Все его предметы говорят о том, о чем Иван мечтает. Каждое изделие несет в себе очень простое послание, обычно это простые вещи, которых не хватает человеку. Например, внутренний покой.

В работах Ивана Беляева превалирует белый цвет. Для самого художника это цвет храма, храмовой стены (ведь это тоже керамика, как и кирпич). А те формы, с кото-

рыми он работает, это башни стен и шары. В каком-то смысле это отсылка к традиционной керамике. В традиционной керамике любой страны существует шарообразная форма. В России это корчаги — большие глиняные горшки или кринки с широким горлом.

Несмотря на успехи и интерес к своему творчеству, Иван не считает себя профессионалом. Говорит, что в керамике он скорее по любви, по судьбе. Набор приемов, с которыми работает, прост. Его подход к керамике — это не столько техника, сколько ощущения.

Иван считает, что керамика — доступный и простой материал. У него очень короткий путь от начала до возможности самовыражения. Но, конечно, это зависит от накопленного потенциала мастера.

Если материал, то есть глина, подходит для самовыражения, то необходимо лишь освоить элементарную технику. А овладеть азами работы за гончарным кругом или ручной лепки — это вообще не проблема. Ведь глина — не гранит и не мрамор.

ТАКТИЛЬНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС

Попробую описать, как проходит процесс создания керамического изделия, включая действия за гончарным кругом и работу с цветом. Назовем это тактильным мастер-классом на бумаге. Кстати, сейчас самое время налить себе еще чаю, расслабиться, довериться ощущениям.

Первый этап. С чего все начинается? С материала. Глина — это очень старый материал, древняя часть литосферы. Она уже очень много всего в себе хранит.

Переминка. Материал готовится. Если коротко, то переминка материала — это из-

менение его структуры. В процессе переминки мы готовим глину к работе с гончарным кругом, при этом закручиваем материал по спирали.

Дальше — работа за гончарным кругом. Начинаем с того, что продолжаем переминку глины. На этом этапе спиралеобразность материала усиливается, потому что глина вращается по кругу. Вытягиваем заготовку в конус и этот конус опускаем вниз. Поднимаем и опускаем. Сжимаем глину, поднимаем ее наружный слой наверх, затем опускаем. Получается, что поверхностный слой глины поднимается вверх и опускается вниз. Кусок переминается, а за счет того, что удерживается, приводится к центру.

При работе за гончарным кругом очень важно работать весом всего тела. Иван Беляев проводит аналогии с техникой айкидо и использует работу с центром тяжести. Крупные мышцы здесь не работают. Действуют вес, кисти и сухожилия. Движение начинается от бедра. Локоть уперт. Вес тела подается наверх, локти завязаны с корпусом.

Далее начинаем формировать цилиндр, это первая форма, с которой работает гончар. Протыкаем цилиндр, начинаем формировать стенки.

Центровка — это базовая вещь. Важно удержать изделие. На гончарном круге работаем с симметричным предметом. В работах Ивана Беляева симметрия зачастую отсутствует. Ассиметрия приобретает также на этапе центровки. Мастер может сознательно недоцентровать заготовку, либо цилиндр сбивается чуть позже.

Дальше идет **работа с формой**. Это происходит с помощью одного приема — создания напряжения в стенке. Создав напряжение, рисуем профиль предмета в пространстве. Глина — такой материал, с которым можно работать, закрыв глаза и доверяя своим чувствам и ощущениям.

“

Глина — это очень старый материал, древняя часть литосферы. Она уже очень много всего в себе хранит.

“

В так называемом процессе деформации предмета мастер добивается необходимой формы.

Покраска. Есть много разных вариантов. Иван Беляев работает с ангобом. Ангоб — это глина с добавлением пигмента. Изделие покрывается ангобом с помощью самой обыкновенной кисти. В качестве метода отделки Иван использует сграффито. Он выполняется нанесением на грунт двух и более накрывочных различных по цвету слоев с последующим частичным процарапыванием по заданному рисунку. Для мастера это отсылка к средневековому вандализму. Такие же следы можно обнаружить на древних храмовых стенах.

Замешивание цвета может происходить прямо на поверхности. Концентрация пигмента в ангобе регулируется мастером. Главное — пробовать. Если приглядеться, то после покрытия глазурью можно увидеть, как проступает красная глина, которая служит основой.

Сушка. Если раньше мы работали с зем-



лей (глиной), водой, то сушка — это процесс взаимодействия с воздухом. Прослеживается аналогия со стихиями, не правда ли? Глиняные изделия при высыхании должны равномерно отдавать влагу по всей поверхности. Их нельзя выставлять на солнце, ветер или сквозняк. При быстром высыхании предмет может треснуть.

После сушки идет доводка изделия.

На этом этапе можно внести небольшие корректировки: предотвратить появление трещин, уменьшить толщину стенок при помощи шлифовки.

Обжиг. Он бывает разный: окислительный, восстановительный, дровяной, электрический, газовый и т. д. После первого обжига изделие покрывается глазурью: окунанием, обливанием или кистью. Но иногда глазурь наносится и перед обжигом.

После второго обжига изделие готово.

Что бы это ни было — кружка, кринка, ваза — оно уникальное, ваше. Осталось только дать ему название.

– Проект –

Неразрывная связь

Проект реализуется при поддержке Управления информационной политики Правительства Вологодской области

Чеканный ритм каблучков



Танцоры «Рябинки» рассказывают о своем непростом творческом призвании (назвать это просто «хобби» не решаюсь) искренне и с толком, успевая сказать сразу обо всем. А мне кажется, что я слышу где-то на заднем плане веселый смех и молодежный гул, шорох кулис, бойкий, четкий ритм танцевальных туфель и восторженные аплодисменты зрителей.

Хочу детей учить танцевать

И над всеми этими образами и ассоциациями, возникающими в голове, слышны такты заводной или лиричной танцевальной музыки. И пусть слова «коллектив «Рябинка» и «молодежь» не сразу связываются воедино, но в данном случае это синонимы. Да, так бывает. Но начнем рассказ издалека.

Елена Сячина родилась и живет в Вологде. Еще школьницей она поняла, что делать однообразную работу, выполняя определенную норму, — это не ее. Когда все одноклассники уже определились с выбором будущей профессии, Елена Николаевна еще не знала, на кого ей учиться. Но однажды, увидев, как по телевизору танцуют дети, поняла: «Хочу учить детей танцевать», — хотя даже не знала, где на хореографов учатся.

Она подала документы в профильную образовательную организацию в Кириллове, куда, словно по велению судьбы, поехала на экскурсию с одноклассниками.

Путь в профессии Елены Сячиной был долгий. Она закончила Вологодское област-

ное культурно-просветительное училище Министерства культуры РСФСР по специальности «руководитель самодеятельного хореографического коллектива», работала в Кадниковском районном доме культуры. Но самое главное, что в ноябре 1992 года Елена Сячина начала работать в Вологодском городском Дворце культуры балетмейстером Образцового ансамбля танца «Веселая планета» — одного из немногих в области, где дети постигают азы народного танца. В 1999-м Елена стала его руководителем. В этом же году ушел с должности руководитель народного ансамбля танца «Рябинка» Борис Чирьев. На его место администрацией ГДК был назначен другой человек. Целый год Елена Николаевна наблюдала за тем, как танцоры уходят из «Рябинки», потому что назначенный руководитель просто не являлся на репетиции. Ей было жаль ребят, которых она знала с детства (вырастая из «Веселой планеты», юные танцоры переходили в «Рябинку»). Елена

Николаевна просила разрешения на то, чтобы ей разрешили проводить занятия вместо нового руководителя, когда тот не приходил на репетиции. Денег за это не просила, об оплате даже не думала, в ответ получала отказы. Но странная ситуация продолжалась: ребята приходили на занятия вновь и вновь,

а руководитель «Рябинки» на репетиции не являлся.

Осенью Елену Сячину все-таки назначили руководителем «Рябинки». К тому времени все мальчишки уже разбежались, в ансамбле остались пять девочек, самых верных коллективу.

Новая жизнь ансамбля

Сейчас в ансамбле занимаются юноши и девушки от 15 до 30 лет. В его составе две группы: студия и основной состав. И по сей день руководит коллективом теперь уже опытный балетмейстер Елена Сячина. Благодаря творческой инициативе, организаторским способностям, преданности народному танцу она сумела сплотить ребят, создать с ними немало хореографических постановок, с которыми они успешно выступают, радуя зрителей лирическими хороводами и задорными народными плясками.

Сегодня в репертуаре «Рябинки» более 70 номеров: русские народные танцы («Калинка», «Утушка», хоровод «Цветы России» и др.), танцы народов мира («Кантри», «Финский», еврейский танец «Хава нагила» и др.), военные («Катюша», «Смуглянка», «Синий платочек» и др.), женские («Девичья Пля-

совая», «Любимая скамеечка», башкирский танец «Цветущий курай» и др.), мужские («Фортеля», «Мужской перепляс» и др.), сольные («Венгерский», «Цыганский», еврейский «Жулики», «Молодецкая-Удалецкая», «Гопак», «Кумушки» и др.), зимние («Валенки», «Зимушка-зима» и др.) и современные танцы («Танцующие огни», «Стиляги», «Испанский» и др.).

Копилке достижений «Рябинки» позавидует любой танцевальный коллектив. Даже не вижу смысла перечислять все победы и призы коллектива. Потому что истинный успех в том, что народные танцы пользуются интересом у молодых девчонок и ребят. Танцуют, участники коллектива с головой погружаются в историю и при этом прокачивают себя и свои физические способности похлеще, чем в спортивном зале.

Настоящая семья

С теплотой отзываются об ансамбле и его участники. Например, Валентина Бардонова, которая пришла в «Рябинку» после занятий спортом:

— Я пришла в ансамбль в 19 лет, когда училась на последнем курсе Вологодского педагогического колледжа. До этого я слышала про «Рябинку», видела на сцене, но не знала, что туда можно просто прийти и начать заниматься народным танцем.

До этого занималась фигурным катанием, немного танцевала, а в 9 лет увлеклась лыжными гонками. В 17 лет из-за состояния здоровья меня перестали допускать к участию в соревнованиях. Я очень расстроивалась, что со спортом надо расставаться. Тогда занятия танцем стали для меня лекарством, психотерапией, я поняла, что кроме лыж есть еще и сцена.

Кое-какая начальная хореографическая

подготовка у меня уже была, а благодаря хорошей физической подготовке у меня оставалось много сил, чтобы после репетиций и дома учить новые движения, отрабатывать то, что было пройдено в зале.

Я не обладаю внешними данными, какие были у девочек — участниц ансамбля: стройная фигура, длинная лебединая шея, нежные руки. У меня, напротив, короткая шея, широкая спина, разработанные лыжами плечи, грубые руки и накаченные мышцы ног. Танцы помогли мне увидеть настоящую женскую красоту: нежность, изящество, грацию, и я стала активно искать и выработать в себе эти качества. Я училась быть девушкой, а не спортсменом-скалой. Ансамбль научил меня красоте, коллективной дружной работе, ответственности за других и свои поступки.

«Рябинкой» руководит Елена Николаевна Сячина, а нашим коллективом — женской группой основного состава ансамбля «Рябинка» — замечательный педагог Елена Валентиновна Травникова.

Я пришла тогда, когда наш состав назывался «Студия ансамбля народного танца «Рябинка», а сама Елена Валентиновна помимо педагогической работы репетировала и выступала сама в ансамбле. Она очень красиво танцует, очаровывая зрителей своими движениями на сцене.

Вместе с тем Елена Валентиновна — мудрый руководитель: не унижая личности воспитанника, помогает каждому добиться успеха, поверить в свои силы, найти в себе качества, необходимые для танца, и развить их. Я ее очень люблю и доверяю ей. Благодаря умелому руководству Елены Валентиновны, ее чутью и умению найти подход к каждой участнице коллектива на занятиях царит дружная и теплая атмосфера. Нет зависти и жестокой конкуренции, как обычно бывает в

хореографических коллективах.

Наш коллектив — это моя вторая семья. Я нашла новых друзей, преданных и надежных, которые готовы поделиться с тобой последней рубашкой. В 2013 участвовали в конкурсе «Тихвинский Лель» в городе Тихвин. Так получилось, что почти весь коллектив сильно болел, а нам надо было танцевать, все друг друга поддерживали, заботились и беспокоились друг о друге. Заменили некоторые сольные партии, потому что девочка получила травму, и все на сцене страховали ее и каждого, и в итоге наш состав выступил очень хорошо и завоевал звание Лауреата I степени. Таких примеров взаимопомощи множество, и они помогают выработать чуткость, отзывчивость к чужому горю, ответственность. Помогают стать надежным другом, вырастить в себе эти качества, которые в современном обществе начинают забывать.

Занятия в ансамбле, репетиции дисциплинируют не только душу, а в первую очередь тело: начинаешь следить за внешностью, фигурой (для меня проблема лишнего веса всегда на первом месте — перед концертами боишься не влезть в костюм, быть не в форме). Хотя мы не профессиональные танцоры, но сцена равняет всех, и чтобы хорошо выглядеть на сцене, где заметны все физические недостатки и видны отношения друг с другом, необходимо применять поистине титанические усилия: работать над собой, исправлять недостатки. Девочки и Елена Валентиновна помогают в этом.

Я счастлива, что знакома и дружна с этими людьми, имею возможность выступать на сцене, ходить на репетиции и дарить зрителю радость. Особенно благодарю любимого учителя Елену Валентиновну за то, что научила нас танцевать, за ее труд и терпение.

≡ Анна Тяпушкина, Валентина Бардонова

— Земляки —



— Проект —

Неразрывная связь

Проект реализуется при поддержке
Управления информационной политики
Правительства Вологодской области



**Родина – Россия,
а малая родина –
страна, где
родился**

Существуют различные теории развития личности: биологическая, психоаналитическая, когнитивная и многие другие. Я склоняюсь к той, которая объединяет их все, в том числе теорию научения. Кем бы мы ни родились, воспитание и обучение имеют большое влияние на формирование нашей личности. Сюда же отнесем и среду, в которой все мы растем.

«Нужно напоить корреспондента чаем»

Например, я считаю себя скептиком и при этом непроизвольно прокручиваю в голове пути отступления, когда мне дорогу перебегают кошка, тем более черная. Так на меня повлияло мое окружение, а точнее славянские суеверия, которыми щедро делились со мной родственники.

Вполне возможно, что вас, читателей этой статьи, воспитали в похожей среде или кардинально другой. Насколько это воспитание влияет на вас объективно и субъективно: на построение отношений с людьми, видение будущего, постановку целей, отношение к настоящему? Позволяет ли оно вам чувствовать себя гармонично и сохранять свою индивидуальность в перенаселенной и перенасыщенной среде?

Почему мы начинаем разговор о народных диаспорах Вологодской области с философских и немного биологических размышлений о том, как человек становится самим собой?

Когда я начала собирать материал для этой статьи, я первым делом связалась с одной из представительниц Ассамблеи диаспор России Вологодской области Таисией Ландиховой.

По национальности Таисия Григорьевна украинка, работает преподавателем в Вологодском техникуме железнодорожного транспорта, любит яркие цвета и цветочные мотивы. Она с видимым удовольствием принялась рассказывать мне о том, как народные диаспоры Вологды и региона хранят и распространяют свои традиции, знакомят с ними других людей, передают их своим детям.

Представитель президента Республики Дагестан в Вологодской области Тайгиб Аталев делает это лучше всех. Однажды он пригласил представителей Ассамблеи на свою родину — в Дагестан.

«На улице я увидела, как парни кидают

Мой сын сейчас в армии. И есть у него в роте двое мальчиков — оба таджики. Он у меня парень дружелюбный, быстро заводит друзей. А они всё обособленно, отдельно от других. Однажды он встал перед сослуживцами и крикнул тем парням: «Идите к нам. Я тоже таджик». Вот так. Фамилия Смирнов, а готов и таджиком стать. Тогда они поняли, что нужно вместе все делать и дружить с остальными.

История от Таисии Ландиховой



ют в девушек камешки. Наверное, хотели так привлечь внимание. Я думала, что сейчас случится нечто из того, что обычно происходит у нас: девушки разозлятся и начнут ругать парней на чем свет стоит. Вместо этого одна из них подошла к мальчишкам и сказала: «Наверное, вас родители не смогли достаточно хорошо воспитать». После этого развернулась и ушла», — рассказывает Таисия Григорьевна.

Из-за этой истории я начала думать о воспитании и среде, из-за нее я так начала эту статью.

О сохранении традиций

Таисия Григорьевна встретила нас в ярком красном платье, проводила на кухню, всю украшенную орнаментами из маков. На столе — конфеты, орехи, сухофрукты, чашки и огромная ваза с розовыми лилиями.

К нам присоединилась ее дочь Юлия, подруга Библиомина Мамадулова и ее сын Юсуф Мамадулов. Библиомина Насридиновна и Юсуф по национальности таджики. Все они входят в Ассамблею диаспор, где кроме украинцев и таджиков еще около тридцати национальностей.

Я задаю вопросы и стараюсь получить информацию, необходимую мне для материала: как происходит ассимиляция в другой культуре, как сохраняются традиции, в каких традициях воспитываются дети.

«Когда приходят ко мне на занятия новые студенты — представители других национальностей, — рассказывает Таисия Григорьевна, — я первым делом даю им задание: подготовить презентацию о своей родине. Они, конечно, стараются показать все с лучшей стороны, рассказывают с гордостью. Им в этом помогают родители. И отношение де-

Когда я попросила Таисию Григорьевну связать меня с молодыми представителями национальных диаспор, она позвонила своей дочери. «Мама, — услышала я в телефонной трубке, — зачем же нам встречаться у меня на работе? Нужно позвать корреспондента к нам в гости и напоить чаем».

Итак, теперь мне предстояло не просто написать материал о сохранении и преобразовании традиций в чужой культурной среде, но на себе испытать южное гостеприимство.

тей сразу меняется, они видят своих товарищей с новой стороны, начинают по-другому к ним относиться, уважать. К примеру, один мальчик рассказал о том, что у них в поселении, в Дагестане, занимаются оружием — куют кинжалы. Рассказал об изготовлении, об орнаментах. С каким интересом у меня студенты об этом слушали!»

Таисия Григорьевна говорит смачно, много смеется и любит рассказывать истории. Они с дочерью то и дело пререкаются, но это выглядит по-домашнему, по-доброму. Они эмоциональные, много жестикулируют.

«Я часто езжу к нам в деревню, на Украину, и в детстве, и сейчас. Однажды нам в школе задали выучить стихотворение на украинском. Библиотека была закрыта, интернета в моем детстве еще не было. А я что — взяла и сочинила сама, — вспоминает Юлия. — В нем говорится о чудесном украинском языке и благодарности, которую я испытываю за то, что могу выразить на нем любые свои мысли. Мы потом пытались перевести его на русский — не получилось. Мне кажется, литература национальная наша от



Я работаю научным сотрудником. Нам привезли новое оборудование, все инструкции к нему были на английском. Никто не мог в нем разобраться, особенно когда что-то ломалось. А я разобрался и починил. Когда мне звонили, чтобы узнать, кто я такой, спросили в первую очередь, как зовут. Я отвечаю: «Юсуф». На том конце провода говорят: «Хорошо. А теперь, пожалуйста, назовите имя и отчество».

История от Юсуфа Мамадкулова

русской отличается. Русская такая чистая, светлая. А украинская — неважно, что это: сказки, рассказы, повести — смурнее, угнетеннее».

Библиомина Насридиновна и ее сын Юсуф сдержанны, смуглолицы, с тонкими чертами лица, в одежде неярких цветов.

«Мы переехали в Россию из Таджикистана, — говорит Библиомина Насридиновна, — потому что я хотела, чтобы мои дети получили хорошее высшее образование. И не жалею. Когда мы оказались в Вологде, самой младшей дочке

было полтора года. Трое старших хорошо знают и помнят все наши традиции, говорят на таджикском языке. Трое младших чисто разговаривают на русском. Таджикский они понимают, но, когда говорят, у них такой сильный русский акцент, что даже смешно. Так что они воздерживаются говорить».

«Когда переезжаешь в новую среду обитания, — подводит итог Юсуф, — приходится подстраиваться. Неважно, приехал ты в город из села или в Россию из Таджикистана».

О национальной еде, семье

Начнем с того, что оказывается, в Вологодской области нет хорошего сала. Вообще нет. Сало определяется по корочке — она должна быть золотистой, мягкой и таять во рту. У местного сала корочка больше похожа на кирзовый сапог и с трудом жуется.

«Мы готовим национальные блюда постоянно, — рассказывают мне все, сидящие за столом. — И постоянно ими обмениваемся друг с другом. Борщом, самсой. Еще у нас есть хорошая традиция — собираться на День народного единства, 4 ноября, всем вместе, всеми диаспорами, и отправляться

в ресторан национальной кухни. В позапрошлом году мы сидели в узбекском ресторане. В прошлом году — в азербайджанском. В этом договариваемся с вьетнамской кухней. На очереди грузинская», — рассказывают собеседники.

«По традиции, в четверг и в воскресенье у нас обязательно должен быть плов, — продолжает Библиомина Насридиновна. — Уж хочешь, не хочешь — готовишь. И если гости приходят, тоже плов. Без этого гость сидит, не уходит, пока плов не будет подан».

Все участники Ассоциации народов знают

друг друга, дружат и постоянно общаются. Поэтому, когда отмечаются праздники или происходят совместные встречи, за одним столом собираются представители тридца-

ти диаспор. Они угощают друг друга национальной едой, поют национальные песни, танцуют национальные танцы. «Мы все как семья», — говорит Таисия Григорьевна.



Таджик приехал к казаху в гости. Сидит долго и не уходит. Казах, наконец, выходит, спрашивает у соседей: «Я уже одного барана зарезал. Второго. А он все не уйдет. Что делать?» Ему отвечают: «Ты приготовь плов и увидишь: сразу домой засобирается». Казах только начал морковку для плова чистить, тут таджик и засобирился домой.

Анекдот от Библиомины Мамадкуловой





«Когда мы приехали погостить в Таджикистан, младшей дочке было три. Едем в автобусе, а мужчина, который рядом с нами сидел, спрашивает у нее: «У тебя мама кто?» «Таджичка». «А папа кто?» «Таджик». «А ты кто?» «Я русская, вологодская». Всегда у нее ответ такой».

Библиомина Мамадкулова

Просто жить

Ответ на вопрос о том, как представители национальных диаспор ассимилируются в Вологде и как они сохраняют традиции своей малой родины, получить трудно. Я слушаю истории о том, как детям под подушку в Новый год прячут мандарины, о рабочей поездке в Тотьму, об увлечениях.


Мне рассказывают об обычной жизни. Потому что люди здесь просто живут. Не так, как украинцы, не так, как таджики, дагестанцы, поляки, корейцы, болгары, и не как русские. А как люди со своими историями: со своими семьями, друзьями, знакомыми, работой и домом.

21 век — время, когда границы стерлись еще больше. И можно поддерживать свой народ. Или множество народов, которые живут рядом с собой. Или только себя. Или всю свою страну. Или весь мир. Информация проникает повсюду и с большой скоростью. Остается только сделать выбор — осознанный или бессознательный — взять отовсюду понемногу и жить в гармонии.

Именно так живут люди, благодаря которым появилась эта статья, — не думая о том, чтобы сохранить традиции, и сохраняя их. Не думая о том, чтобы быть дружелюбными, но постоянно проявляя дружелюбие. И любовь.

– Проект –

Неразрывная СВЯЗЬ



Проект реализуется при поддержке Управления информационной политики Правительства Вологодской области

Сейчас очень много говорят о патриотизме. Каких только определений этого понятия нет. На мой взгляд, патриотизм — это уважительное отношение к городу или поселку, в котором ты родился, участие в его жизни. Воспитанию подобного отношения к своей малой родине посвящен ряд проектов, которые реализуют Департамент внутренней политики Правительства Вологодской области и областной центр «Содружество».

≡ Алексей Зарецкий



ЮНАРМИЯ

Вологодские юнармейцы — честь и гордость региона, а вологодская «ЮНАРМИЯ» круче всех в СЗФО. Юнармейское движение активно развивается в Вологодской области: все больше подростков вступает в ряды Всероссийского военно-патриотического движения. Стать юнармейцем не так уж и сложно, но нужно быть готовым достойно нести возложенную на тебя ответственность. Ты будешь участвовать в патриотических акциях, слетах и соревнованиях. Без тебя не обойдется ни одно патриотическое мероприятие. Ты готов? Тогда обращайся в муниципальный штаб движения в твоём районе и спеши делать добрые дела! Следи за жизнью движения в группе ВКонтакте «Патриотика35» и по хэштегам: #патриотика35, #юнармия35.

Военно-спортивные сборы-соревнования им. И. Н. Михасика

Если служба в армии и военное дело для тебя не пустой звук и ты решил связать свою судьбу с этой сферой, то мы наверняка можем встретиться на областных военно-спортивных сборах-соревнованиях имени И. Н. Михасика.

Участники демонстрируют физическую, медико-санитарную и строевую подготовку, обращение с оружием, а также знание военной теории. Приехать на сборы могут команды профессиональных образовательных организаций региона. Возраст участников: от 16 до 20 лет. Узнал себя? Тогда увидимся!

Зарница



Ты хорошо знаешь историю нашей страны? Быстрее всех собираешь и разбираешь автомат Калашникова? Можешь с легкостью скрыться от посторонних глаз или найти спрятанную цель? Тогда ты просто обязан участвовать в детско-юношеской оборонно-спортивной игре «Зарница». Начни с малого. Муниципальные этапы конкурса закалят твой характер, а если твоя команда окажется лучше всех, вы отправитесь на областной финал конкурса, где ты и твои «боевые» товарищи станете еще быстрее, лучше, сильнее.

Правовая академия



От военизированных поединков к битвам на правовом поле. Областной конкурс «Правовая академия» объединяет лучших знатоков права со всего региона. Знание теории и умение четко и своевременно применить имеющиеся знания на практике — залог уверенной победы.

Родина моя — Вологодчина

Знание истории государства не ограничивается запоминанием памятных дат. Участники областного слета краеведческих объединений «Родина моя — Вологодчина» изучают фольклор, этнографию, природоведение, посещают всевозможные экскурсии, делают видеоблоги о краеведческих открытиях. Слет проходит один раз в два года в одном из муниципальных районов Вологодской области.

Призывник года



Служба в армии для тебя не отдаленная перспектива, а приближающаяся данность? И ты хочешь стать лучшим призывником? Этот проект для тебя. Придется выложиться по полной. Тебя ждут соревнования по стрельбе, бегу, подтягиванию на перекладине, отжиманию от пола, разборке-сборке АК-74 и другие подвиги, в которых предстоит проявить силу и мощь Геракла.

Клинок победный звон



Не только силой и мощью можно достичь победы. Ежегодно для знатоков истории, аналитиков и опытных стратегов проходит областной конкурс «Клинок победный звон». Конкурс проходит в два этапа. Победитель муниципальных соревнований представляет район на областном финале. Участники играют в настольную игру, в которой смоделировано то или иное военное сражение. Команды делятся на пары, одна играет за русских, другая — за противника. Молодые люди пробуют себя в роли военачальников и принимают порой непростые тактические решения.

Зналок права

Большинство областных конкурсов и мероприятий требует очного присутствия участников, у которых не всегда есть такая возможность. К счастью, именно в этом случае ты можешь испытать свои знания в интернет-конкурсе «Зналок права». Пройди регистрацию и можешь приступать к выполнению конкурсных заданий.

Квесты позволили увидеть любимый город с другой стороны

≡ Йилсав Вогонотлеж

Проект «Неразрывная связь». Проект реализуется при поддержке
Управления информационной политики Правительства Вологодской области

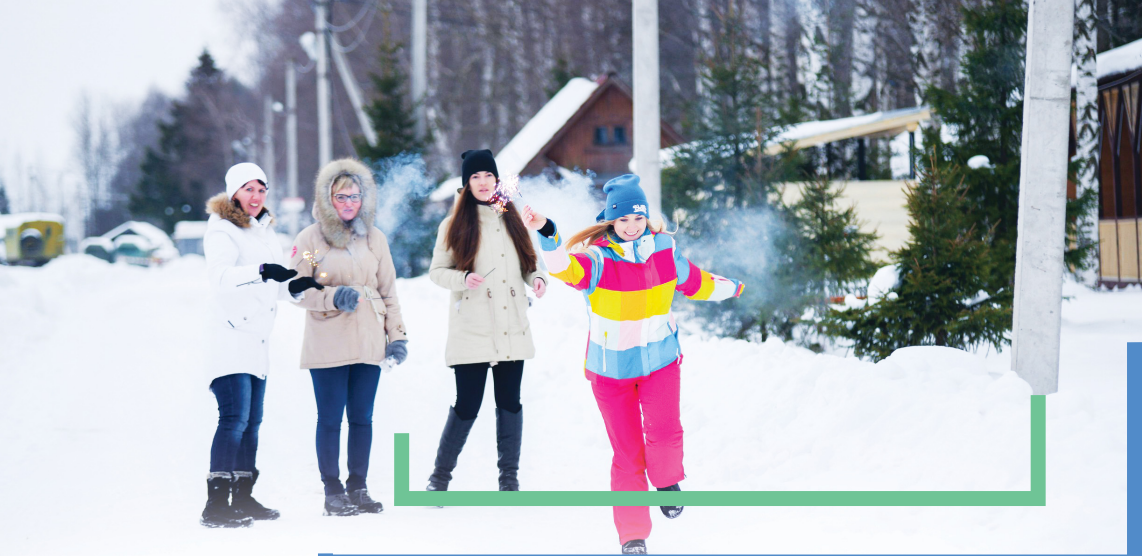
В детстве большинство из нас бегали по запискам и меловым стрелкам в поисках клада, играли в казаки-разбойники и зарницу, занимались спортивным ориентированием, смотрели передачи «Форт Боярд» и «Зов джунглей», в которых участники разгадывали загадки, участвовали в эстафетах и всячески проверяли себя на прочность. И, как показывает мой опыт, с годами желание приключений никуда не уходит, поэтому количество любителей квестов год от года только растет.

Учимся на бегу

Коротко о себе. В квесты я пришел в студенческом возрасте, более 10 лет назад. На тот момент в городе существовал проект ENCOUNTER, пришедший к нам из Минска. Первые два года я только участвовал, но позже попробовал написать собственный сценарий для одной из игр и втянулся. С тех пор провел более 100 игр различных масштабов, направленностей и форматов. Квесты научили меня смотреть на свой город под совершенно другим углом, а также дали знания по десяткам направлений: от краеведения, литературы

и кинематографа до шифрования, базовой механики и электротехники. Данное увлечение помогло узнать и сохранить в памяти множество исторических и географических фактов, связанных с нашим городом, краем и страной. Любой активный игрок ENCOUNTER через год может спокойно проводить экскурсии по своему городу. Также за это время я пробежал сотни километров, сделал тысячи подтягиваний и приседаний, то есть осваивал новую информацию в спортивном режиме, загружая и голову, и тело.





Шевели извилинами

Игра проходит на определенной территории, размер которой зависит от формата игры. Это могут быть задания внутри одного города, района, квартала, парка, дома или даже квартиры. Масштабные игры порой затрагивают городской район, область и даже предполагают разнесение заданий между регионами и странами.

Квесты имеют множество форматов, однако основными являются два: линейный (когда игроки выполняют задание и получают информацию о следующей точке, и так до финиша) и штурмовой (все задания выдаются разом, а игроки самостоятельно продумывают маршрут для того, чтобы справиться быстрее конкурентов).

Задания и шифровки к ним могут быть совершенно разными и выдаваться через песни, ребусы, загадки, шарады, кроссворды и еще сотней иных способов — идеи могут ограничиваться только вашей фантазией. Я приведу несколько примеров.

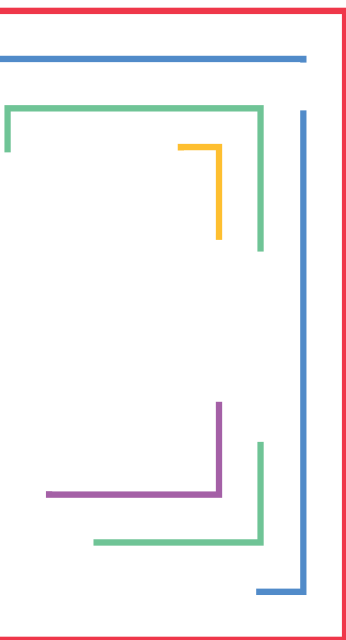
Как-то раз мы устроили такое задание. Участники должны были добыть кодовое слово. Все кодовые слова хранились у аген-

та (человека, координирующего задание), точнее коды были нашиты на футболку агента на специальных бирках. Чтобы получить код, игрокам нужно было догнать агента и сорвать с него бирку с кодом. Поверьте, агенту было непросто: убежать от 200 участников — непередаваемое ощущение.

Еще один пример. Подключили маленькие диоды к батарейкам и спрятали их в парке вечером. По условиям задания игроки должны были найти «светлячков» внутри парка. Диоды играли роль тех самых светлячков. На них были написаны коды для перехода к следующему заданию.

Выполняя следующее задание, нужно было в прямом смысле посмотреть на его условия с другой стороны. Игроки находили список адресов. Смысл в том, что по ним не нужно было бегать, достаточно было посмотреть на нужные дома на карте — формы этих домов сверху похожи на цифры. Ответом было число, состоящее из этих цифр.

Как видите, идеи могут прийти совершенно разные, главное придумать, как их оформить и преподнести в виде задания.



**Квесты — что это вообще такое?
Слово квест произошло
от английского *quest* — поиск.
Данное слово имеет множество
значений (жанр компьютерной
игры, вид ролевых игр и др.).
Мы же подразумеваем под ним
приключенческую игру,
происходящую в реальности,
в которой соревнуются команды.
В самом общем понимании она
состоит из заданий, выполняя
которые вы постепенно
продвигаетесь к финишу;
кто первый до него добрался,
тот и победил.**

Идеальный квест

Расскажу о том, как создать идеальный квест. Вот несколько правил:

1. Придумайте тематику. Зачастую игры проводят без какой-то единой канвы, однако всегда лучше, когда игру сопровождает определенный сюжет или общая тема (городские квесты, пиратская тематика, квесты, посвященные памятной дате или вселенной Гарри Поттера, и т. д.). Тема может быть любой, вы можете взять за основу сюжет фильма, книги или просто делать все задания с упором на музыку, географию, историю или тематику вашего мероприятия.

2. Выберите маршрут. Старт игры лучше запланировать в точке, где можно спокойно провести предыгровой брифинг для большого количества людей, не создавая при этом сложностей окружающим. После выбора стартовой точки пройдите предполагаемый маршрут самостоятельно, при этом отмечайте все необычное и запоминающееся на вашем пути: памятники, вывески, интересные конструкции, клумбы, граффити и т. д.

3. Придумайте сценарий. Самая сложная часть — придумать интересный сценарий, который вы позже воплотите в жизнь. Вы можете придумывать задания специально под интересные места, найденные ранее, либо, напротив, придумывать задания и позже искать место под их реализацию.

4. Найдите помощников. Одному делать мероприятия подобного толка можно, но гораздо интереснее вместе с друзьями — они могут вам помочь реализовать часть ваших задумок. Зачастую в организации игр мне помогали волонтеры из числа студентов моего университета.

5. Разместите задания. Для того чтобы игроки смогли понять, нашли ли они то, что нужно, можно использовать специаль-

ные метки игры. Вооружитесь маркером, которым вы будете рисовать метки, и распечатанными заданиями. У квестеров есть обязательное правило: ни в коем случае нельзя ничего рисовать на открытых поверхностях, чтобы не превратиться в вандалов. Также задания нельзя размещать непосредственно на памятниках, церквях и прочих ценных исторических и культурных объектах.

6. Проведите игру. Соберите предыгровой брифинг, на котором объясните цель и правила игрокам, очень важно донести до участников, что игры — это тот же спорт, в котором действует правило честной игры, иначе говоря *fair play*. Также важным аспектом является то, что в квесты запрещено играть в состоянии алкогольного опьянения, в подобных случаях команда или игрок должны быть сразу дисквалифицированы. Хорошо, если вы будете контролировать прохождение каждого уровня, чтобы никто не сорвал или не затер задание. Не забудьте наградить победителей.

Вполне вероятно, что первый блин получится комом, кто-то что-то поломает, кто-то не поймет логику ваших заданий, а кто-то останется недоволен занятым местом, но в этом нет ничего страшного, потому что в следующем квесте вы уже избежите подобного рода ошибок. К слову, мой первый квест разнесли в пух и прах, но сделанные выводы позже помогли создать идеальный каркас для игр. В конце концов, эмоции от того, что кто-то понял твои идеи и получил удовольствие от проведенного времени, компенсирует все эти мелочи.

Творите, изучайте историю своего города и занимайтесь спортом, чтобы быстро проходить задания квеста.

ПРОЕКТ МЕНЯЕМСЯ к лучшему

Проект реализуется при поддержке Управления информационной политики Правительства Вологодской области

≡ Артём Помялов

На Вологодчине за последние годы построены десятки спортивных сооружений: ФОКи, бассейны, хоккейные корты, постелены футбольные поля. Причем основной упор региональные власти делают на развитие спортивной инфраструктуры именно в районах.

Развитие территорий

В 2017 году в рамках утвержденной в регионе Стратегии социально-экономического развития области до 2030 года область приступила к реализации масштабной программы по строительству плоскостных спортивных сооружений. В перечень строительства на первом этапе вошли 11 муниципалитетов. Во втором этапе приняли участие столько же районов.

Условия участия в проекте остаются неизменными: муниципалитеты должны определить земельные участки с подготовленной инфраструктурой и гарантировать выделение определенного софинансирования на строительство. Кроме того, после запуска объекта в эксплуатацию району необходимо взять на себя обязательства по его текущему содержанию. С поиском застройщиков социальных объектов в рамках концесси-

онных соглашений помогает региональная Корпорация развития и Департамент экономического развития.

Речь идет о строительстве в районах спортивных площадок, хоккейных кортов, футбольных полей, реконструкции школьных стадионов.

Строительство спортивных объектов в муниципалитетах в обязательном порядке обсуждается и в ходе рабочих поездок Губернатора Олега Кувшинникова по районам.

Так, в селе Устье будет отремонтирован местный стадион. Стадион с футбольным полем, беговыми дорожками, хоккейным кортом и баскетбольной площадкой включен в первый этап реализации мероприятий по строительству, реконструкции и капитальному ремонту учреждений физической культуры и спорта. В 2018 году на его ре-

монт выделено два миллиона рублей, полтора из которых — средства региональной казны, 500 тысяч — из местного бюджета.

Уже выполнены работы по реконструкции беговых дорожек. На очереди устройство на стадионе спортивных площадок и площадки для сдачи норм ГТО. Для местных жителей оборудуют огороженную спортивную площадку со специальным резиновым всепогодным покрытием, установят тренажеры. Отметим, что это будет первая специализированная площадка для сдачи норм комплекса ГТО в Усть-Кубинском районе.

А в Вытегорском районе в начале декабря открывают долгожданный физкультурно-оздоровительный комплекс. Строить ФОК в Вытегре начали еще в 2011 году, но спустя два года объект «заморозили»: сказались и проблемы с финансированием, и неисполнение прежним подрядчиком всех своих обязательств. Во время одного из своих визитов в Вытегру, весной 2017 года, Губернатор настоял на продолжении строительства. Тогда же по поручению главы региона проект был

включен в областную программу возведения спортивных сооружений и получил соответствующее финансирование.

Вторым этапом станет строительство 25-метрового плавательного бассейна на шесть дорожек. Строители уже вышли на объект и приступили к подготовке нулевого цикла. По заверениям руководителя подрядной организации, до нового года объект будет возведен под крышу и подключен к системам отопления, что позволит в зимний период выполнить все внутренние работы и открыть бассейн к 1 августа 2019 года.

Активно создается спортивная инфраструктура и в Вологодском районе. Вологодский район считается одним из самых спортивных в регионе: более 40 % жителей систематически занимаются физкультурой и спортом. На заседании градсовета определили около десятка объектов, которые необходимо отремонтировать или построить в среднесрочной перспективе. Так, центральный районный комплекс «Олимп» в поселке Майский не видел капитально-



го ремонта в течение 40 лет — с момента строительства. Разрушенное асфальтовое покрытие беговых дорожек затрудняет процесс подготовки спортсменов, не позволяет местному населению заниматься физкультурой и спортом в полной мере. Новые разделения требуются Ледовому дворцу, поскольку во время сборов и соревнований часто не хватает мест.

— Нам нужно сделать все, чтобы поселок Майский поддерживал статус крупнейшего межрайонного спортивного центра, — отметил Губернатор. — В связи с принятым решением о создании здесь филиала детско-юношеской школы по хоккею, подготовке резерва для команды «Северсталь» необходимо купить автобус. Ребята будут ездить не только на районные, но и на межрегиональные соревнования.

Не забывают власти и про небольшие населенные пункты. Например, будет приведен в порядок спортивный комплекс «Дружба»

в поселке Васильевское. На балансе муниципального учреждения — спортзал при ДК «Современник», стадион с беговыми дорожками и футбольным полем, хоккейный корт и лыжная трасса. Для дальнейшего развития спортивной базы поселка необходим ремонт спортивного зала и асфальтового покрытия беговых дорожек. Стоимость проекта — пять миллионов рублей. Необходимая проектно-сметная документация уже подготовлена. Работы завершат в следующем году.

Планируется, что в течение двух-трех лет площадки для игровых видов спорта появятся в поселках Огарково, Заря, Куркино, Непотягово и Уткино. Проектно-сметная документация этих объектов находится в стадии разработки.

Также в порядок приведут и бассейн Новленской средней школы им. И. А. Каберова. Проект обойдется в 12 миллионов рублей.

В шаговой доступности

Но все эти примеры — это крупные спортивные объекты. Однако в районах строятся и маленькие спортивные площадки: возле школ, в парках, скверах и так далее. Где-то ставятся спортивные тренажеры, где-то появляются силовые комплексы, где-то небольшие хоккейные корты. И они вносят в развитие спорта на Вологодчине никак не меньший вклад, чем огромные бассейны, ФОКи или ледовые арены.

— У нас рядом со школой построили небольшое поле для мини-футбола. Если раньше с парнями на пустыре мяч гоняли, то теперь можно играть в нормальных условиях — с разметкой, воротами. Многих ребят из двора раньше поиграть в футбол было не заманить, а сейчас с удовольствием подклю-

чаются к нашей компании, — рассказывает вологжанин Дмитрий Валеев.

— А у нас в Зашекснинском районе города недавно силовые тренажеры поставили. Так там теперь столпотворение настоящее. Чтобы нормально потренироваться, прихожу туда утром, перед парами, — говорит череповецкий студент Максим Катаев.

— Чтобы покататься в рампе на скейте или роликах, мы даже записываемся, — говорит Андрей Кузенков. — Я, вообще, замечаю огромный интерес среди сверстников к спорту: будь то классический футбол, баскетбол, хоккей или экстремальные виды. Еще лет пять назад сами себе строили площадки, сами там катались, шишки набивали, а о собственной маленькой рампе могли

В 2018 году количество базовых видов спорта в регионе увеличено с 3 до 16. В их число вошел футбол. Произошло это событие как раз в канун начала Чемпионата мира по футболу в России.

только мечтать, видя, как это происходит за границей. Теперь постепенно все начинает меняться в лучшую сторону. Хотя, конечно, и площадок для катания не хватает, и качество объектов не всегда удовлетворяет. Но просто для поддержания формы или занятия любимым делом годится на все 100 %.

И таких примеров можно приводить множество и по каждому муниципалитету. Развивать спортивную инфраструктуру шаговой доступности в городах и поселках области помогает и проект «Народный бюджет». На условиях софинансирования из областного бюджета в районах строятся не только спортивные площадки, но и детские городки, благоустраиваются улицы, решается вопрос

с чистой питьевой водой. Но, как говорят специалисты, спортивные объекты традиционно входят в число самых важных для жителей районов, поэтому немало проектов касается именно строительства небольших спортплощадок шаговой доступности.

Специалисты уверены, что вложения в создание спортивной инфраструктуры начнут достаточно быстро окупаться. Причем не только медалями наших спортсменов на федеральном или даже мировом уровне. Речь стоит вести об увеличении числа занимающихся физической культурой и спортом в регионе. Понятно, что основная ставка тут делается на школьников, студентов, работающую молодежь.

Растим профессионалов

Уделяется большое внимание в регионе и спортивным школам. Наряду с развитием инфраструктуры эти проекты являются для области приоритетными.

К 1 сентября 2019 года необходимо перевести все муниципальные спортивные школы, относящиеся к сфере физической культуры и спорта, в организации спортивной подготовки нового типа. В соответствии с указом Президента до 2024 года необходимо увеличить долю граждан, занимающихся спортом, до 55 %. Для этого нужно увеличить количество спортивных объектов в области, разработать систему мотивации жителей к ведению здорового образа жизни,

а также модернизировать систему подготовки спортивного резерва. По словам начальника Департамента физической культуры и спорта Сергея Фокичева, перевод учреждений в организации спортивной подготовки нового типа позволит тренировать юных спортсменов в соответствии с федеральными стандартами.

— Всего в Вологодской области 36 спортивных учреждений, из них подведомственны органам местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта — 24. На программу спортивной подготовки по федеральным стандартам частично перешли 2 организации (в Кадуе и Соколе),

По объемам привлечения средств федерального бюджета на реализацию программ спортивной подготовки Вологодская область входит в десятку лучших регионов в стране.

полностью — 3 учреждения: областная спортивная школа, в Грязовце и в Вологодском районе. На данный момент это обеспечивает нам 20,8 %, что является низким показателем, — говорит Сергей Фокичев.

Остальные 19 организаций реализуют дополнительные образовательные программы, которые не направлены на достижение спортивных результатов. В 2018 году планируют перейти на спортивную подготовку еще 7 организаций: 4 из них в Вологде и 3 в Череповце. Это позволит обеспечить достижение 50-процентного показателя по учреждениям в сфере физической культуры и спорта.

— Чтобы достичь показателя, установлен-

ного Минспортом на 2018 год (90 %), необходимо перевести на программы спортивной подготовки еще 8 организаций, — отметил Сергей Фокичев.

10 из 36 спортивных школ области являются подведомственными органам управления сферы образования. Здесь необходимо обеспечить переход на программы спортивной подготовки: в детско-юношеских спортивных школах — не менее 10 % и в специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва — не менее 30 % от общего количества лиц, зачисленных на спортивную подготовку. Такое поручение дал глава региона муниципалитетам.

В тему

Значимым событием стало создание областной спортивной школы. Появилась возможность осуществления подготовки спортсменов высокого уровня по программам спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами.

В 2018 году в областной спортивной школе в 28 спортивных группах занимается 204 талантливых спортсмена со всей области. Спортивный процесс осуществляют 20 ведущих тренеров области.

УВЛЕЧЕНИЕ

ПРОЕКТ МЕНЯЕМСЯ к лучшему

Проект реализуется при поддержке Управления информационной политики Правительства Вологодской области

Знакомая многим картина: двор в спальном районе, детская площадка, сломанные качели, песочница и перекладина, на которой жители два раза в год выбивают ковры. В голове универсальный для многих районов образ. К счастью, в последнее время этот городской пейзаж стал меняться, и на смену знакомым распоркам пришли профессиональные турники, брусья и специально очерченные территории для занятий воркаутом. О том, как зарождалось движение и культура уличной гимнастики в Вологде, мы поговорили с основателем спортивного сообщества Vologda Street Family, Евгением Ефимовым.



Работа на турнике

— **Стрит воркаут в Вологде — с чего все начиналось?**

— Я начал заниматься в 2011 году и, если честно, тогда я даже не знал, что это воркаут. Просто хотел научиться подтягиваться, отжиматься и привести себя в форму. Тут как раз папа отключил интернет на все лето и отправил меня заниматься спортом на улице. Каждый день я подтягивался, отжимался, а через пару месяцев увидел репортаж по ТВ и узнал, что это и есть воркаут.

— **Давай очертим границы понятия. Раньше рэп называли хип-хопом, хотя последнее слово обозначает не только музыкальный жанр, но и целую субкультуру. Что включает в себя стрит воркаут?**

— Это спортивное направление, которое объединяет огромное количество упражнений на улице и в зале. Как таковых правил нет. Можно выдумывать свои приемы, поднимать камни, делать скручивания, да что угодно. В самом простом смысле стрит воркаут — это максимально доступный вид тренировок для людей, желающих держать себя в форме.

— **Есть ли конкретные точки опоры внутри этого спортивного направления? Например, кто-то из атлетов занимается исключительно одним видом упражнений?**

— В основном это всегда работа на турнике. Все привязано к нему. Можно делать простые силовые упражнения и приемы на удержание своего веса. Есть более молодое направление — freestyle bar, в нем делаются динамичные упражнения, своего рода танцы на турнике. Еще одно направление — стритлифтинг, то есть упражнения выполняются с дополнительным весом.

— **Мы живем в северной полосе, и погода за окном не всегда подходит для правильной и безопасной тренировки. Чем вы занимаетесь, когда «сезон закрыт»?**

— Сейчас мы перебрались в зал. Проводим секции. На самом деле погода — незначительный фактор. Я, например, зимой занимаюсь в том числе и дома. Тут главное — желание.





«Сейчас мы продолжаем работать. Рассказываем о себе на городских и областных мероприятиях, постепенно идем к организации своего турнира. Ориентируемся на опыт схожих проектов, подмечаем ошибки, которых нужно обязательно избежать в будущем. Вокруг нас очень много ребят, которые вместе с нами занимаются на площадке у дворца спорта «Вологда». Возраст не важен. Мы просто знакомимся, общаемся и развиваемся вместе»

Евгений Ефимов

«Турникменство» и формула успеха

— **Давай вернемся на несколько лет назад. 2011 год, ты начал заниматься стрит воркаутом, какой путь ты прошел?**

— Спортом я занимался всю жизнь, но не достигал каких-то невероятных результатов. Стандартный набор на «пятерку» по физкультуре. Необходимое по нормативам количество подтягиваний, отжиманий и всего остального. В какой-то момент я перестал вести активный образ жизни и немножко «заплыл», а когда возобновил тренировки, смог восстановить базовые умения.

— **Можешь ли ты поделиться «формулой спортивного успеха»? У тебя был определенный базис. Что ты стал делать дальше?**

— Мой путь в воркауте был долгим и тернистым. Я начинал одним из первых. Не знал, как делать правильно, выполнял упражнения как попало. Один элемент мог разучивать целый год. Сейчас ребята успевают сделать это за неделю. В моем случае все решило упорство. Я просто занимался и выкладывался по полной на каждой тренировке.

— **А как происходил процесс «изучения»? На что вы опирались? Книжки, журналы, видео?**

— Конечно, многое мы искали в интернете. Обменивались информацией с ребятами из других городов через тематические группы, что-то придумывали сами. Многие брали и из спортивной гимнастики. Крутили «солнышко», но сейчас, конечно, этим никто не занимается. Не модно.

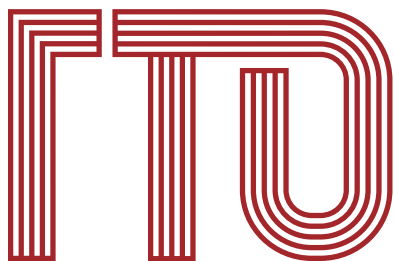
— **Не модно? Такие элементы стали слишком простыми и банальными?**

— Просто это несерьезно. Это такое «турникменство». Мы таким не занимаемся.

— **«Турникменство»? Что ты имеешь в виду?**

— Это те ребята, которые не занимаются в системе. Приходят на площадку, крутят «солнышко». В итоге ломают либо себя, либо турник.

≡ Александр Трач



Знак ГТО на груди у нее



≡ Алексей Зарецкий



Аббревиатура ГТО знакома нескольким поколениям россиян. Комплекс «Готов к труду и обороне» пользовался большой популярностью еще в СССР. Несколько лет назад он был восстановлен. Чтобы больше узнать о комплексе и познакомить с ним наших читателей, мы пообщались с отличницей ГТО Алиной Тельтевской и выяснили, как получить заветный знак.



Молодая чемпионка

— Расскажи о своих спортивных достижениях, в каких соревнованиях ты участвовала?

— Я занимаюсь полиатлоном. Этот вид спорта включает в себя стрельбу, силовую гимнастику и лыжные гонки. На протяжении многих лет соревнования по зимнему троеборью проходят в разных городах и поселках Вологодской области.

Я являюсь многократным призером региональных соревнований. Впервые принимала участие в Первенстве России по полиатлону в 2017 году. В 2018-ом я вошла в основной состав сборной Вологодской области.

Первенство России по полиатлону среди юношей и девушек проходило в Рыбинске Ярославской области. Там я стала бронзовым призером Первенства России по полиатлону в рамках зимнего троеборья среди девушек 16—17 лет и чемпионкой страны

в составе сборной команды нашего региона. Спустя неделю я приняла участие в Чемпионате России по полиатлону уже среди взрослых спортсменов. Там я заняла 29 место, но соревноваться с мастерами спорта международного класса и заслуженными мастерами спорта было интересно и почетно, поэтому я очень довольна своим результатом. Через два дня в этом же городе проходило Первенство мира по полиатлону, где я заняла 4 место в своей группе (16—17 лет). Также ежегодно проходят областные соревнования по летнему полиатлону. Это бег на короткую и длинную дистанцию, метание, плавание и стрельба. Я дважды участвовала в таких соревнованиях и занимала призовые места.

В этом году впервые принимала участие в Открытом Первенстве Вологды, где стала победителем. Также каждый год принимаю



участие в областных зимних и летних фестивалях ГТО. В этом году на областном зимнем фестивале ВФСК ГТО заняла 1 место среди девушек 5-ой ступени. В моей копилке достижений — звание кандидата в мастера спорта по полиатлону, I спортивный разряд по биатлону, II спортивный разряд по пулевой стрельбе и II спортивный разряд по лыжным гонкам.

— **Как ты подходишь к тренировкам?**

— Тренировка — это фундамент, на кото-

ром строится подготовка абсолютно любого спортсмена к предстоящим соревнованиям. Для того чтобы достичь хороших результатов на чемпионатах и кубках, тренировочный процесс должен быть не только регулярным, но и правильно выстроенным. Я постоянно учусь прислушиваться к своему организму, а также доверяю тренеру, Олегу Борисовичу Тельтевскому. Ритм учебы в старшей школе довольно напряженный, но я стараюсь подходить к своему тренировочному процессу максимально ответственно.

В погону за значком

— **Комплекс ГТО включает в себя испытания по многим направлениям. Это и бег, и стрельба, и плавание. Как подготовиться к каждому из них? На что обратить внимание?**

— Я думаю, что каждому соискателю нужно вести здоровый образ жизни, найти мотивацию и единомышленников, изучить правила тестов. Кроме того, нелишним будет посоветоваться с учителем физкультуры, тренером и с ребятами, которые уже успешно выполнили нормы ГТО. Также стоит найти базу (стадион, спортзал, квартира, дворовая площадка), где можно тренироваться, составить индивидуальный план тренировок ну и, конечно, неукоснительно выполнять его.

При подготовке прежде всего нужно обратить внимание на те направления, которые «западают».

— **Сколько времени занимает подготовка к сдаче ГТО?**

— Я думаю, что человек должен заниматься двигательной активностью в течение всей своей жизни. Необходимо ориентироваться на нормативы и стремиться к ним в течение

одного-двух лет, так как возрастные нормы длятся примерно два года.

— **Как проходит сдача нормативов?**

— Чтобы сдать нормы ГТО, нужно зарегистрироваться на сайте ВФСК ГТО и получить УИН (уникальный идентификационный номер). Затем взять разрешение врача и сообщить о своем желании в местный центр тестирования. После чего узнать дату, время и информацию о месте проведения экзамена.

— **Как меняются испытания в зависимости от ступени?**

— При переходе на другую ступень количество испытаний немного увеличивается и условия их выполнения усложняются. Для взрослых возрастных групп испытания специализированные.

— **Какое из испытаний самое сложное, на твой взгляд?**

— Честно признаться, для меня самым сложным испытанием является бег на короткую дистанцию — спринт, потому что нет подходящего места для тренировок.



— **Что дает значок ГТО?**

— Прежде всего, знак ГТО — это результат труда. Знак является символом принадлежности к сообществу сильных, здоровых, спортивных людей. Я думаю, что человек, заслуживший знак ГТО, испытывает чувство самоудовлетворения, такое необходимое для психологического комфорта и успешности в других сферах жизни. Кстати, при поступлении во все высшие образовательные организации страны знаки ГТО являются бонусом и приносят льготы (дополнительные баллы к ЕГЭ).

— **Дай пару советов ребятам, которые только собираются сдавать нормативы.**

— Прежде всего хочу пожелать ребятам: не бойтесь испытать себя. Если что-то не получается, продолжайте добиваться результата и не останавливайтесь на достигнутом!



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

Справка

В своем современном виде комплекс ГТО включает в себя бег на различные дистанции, челночный бег, прыжки, подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине, наклоны, метание снарядов, плавание, стрельбу и походы на длинные дистанции. Каждое испытание имеет свои нормативы, направленные на определение уровня развития физических качеств. В зависимости от продемонстрированного результата испытуемый может получить бронзовый, серебряный или золотой знак ГТО.

АКТИВНОСТЬ

ПРОЕКТ МЕНЯЕМСЯ к лучшему

☰ Ольга Иванова

Проект реализуется при поддержке
Управления информационной политики
Правительства Вологодской области

Спортивный проект «Движение О»

Хочешь присоединиться?
Тебе сюда: vk.com/motion_o



Часто ленишься, ищешь отговорки и откладываешь на потом? Твое сознание говорит: «Останься дома, тут так тепло, а на улице прохладно» или «Скоро выходные, тогда и позанимаешься»? Если ты искал знак, чтобы начать, это он! «Движение О» готово захватить тебя и заставить двигаться.

«Движение О» — это спортивный проект, направленный на популяризацию спорта и здорового образа жизни. Это возможность разгрузиться после трудной недели. Это открытые тренировки, доступные каждому, к тому же совершенно бесплатные. Это уличные тренировки, то есть свежий воздух. Это эксперты, готовые принять участие в тренировке вместе с тобой и поделиться лайфхаками для поддержания тела в форме. Это спортивные мероприятия для людей любого возраста и разных уровней физической подготовки.

Дружелюбная команда поможет добиваться больших результатов, тренироваться продуктивнее.

А что ты скажешь о флешмобе «Бегущие огни»? Он уже стал традицией. Почему «Бегущие огни»? Все потому, что забег организуется в вечернее время, а, чтобы осветить себе дорогу, участники бегут с фонариками, телефонами, «волшебными палочками» и прочими предметами, излучающими свет. Этот флешмоб в последний день каждого месяца объединяет всех любителей бега. Отличный способ завершить текущий месяц и зарядиться энергией на весь следующий! Бег — способ оздоровления, не требующий затрат. Он приносит видимые результаты: фигура становится стройной, подтянутой; уровень эндорфина повышается; появляется огромный заряд энергии; улучшается настроение.

Подобные проекты помогают поддерживать статус Вологды не только как души Русского Севера, но и как очага спортивной энергии Вологодской области.

Стоит выйти на улицу, размять ноги, пробежаться — и с этого момента твоя жизнь начнет меняться.

Проект реализуется при поддержке
Управления информационной политики
Правительства Вологодской области

☰ Ольга Иванова

Городской проект «Дыхание улиц»

Молодежный центр «ГОР.COM 35»

телефон: 76-02-55, vk.com/dyhanievologda

«Дыхание улиц» — это соревновательная площадка, где каждый может проявить себя в экстремальных уличных видах спорта.

Среди этих увлечений:

Воркаут — уличный вид спорта, в котором акцент делается на работу с собственным весом при помощи турников, брусьев и т. п.

Стритбол — аналог баскетбола с тремя игроками на площадке в половину баскетбольного поля.

Фрисби — метание летающего пластикового диска под разными углами.

Паркур — движение и преодоление препятствий в условиях городской среды с использованием прыжковых элементов.

Велосипедный мотокросс или BMX (англ. bicycle motocross) — разновидность спортивных занятий с использованием велосипеда типа BMX.

Скейтбординг — экстремальный вид спорта с использованием скейтборда для выполнения различных трюков.

Также «Дыхание улиц» включает в себя такие направления, как уличный футбол «Пан-

на», киберспорт, волейбол, американский футбол, WazzUp, беговелогонки и многое другое.

Уже пять лет этот проект активно реализуется в Вологде: мастер-классы, открытые тренировки, тематические прямые эфиры и многое другое. Все это позволяет участникам и зрителям почувствовать важность здорового и активного образа жизни.

Люди, добившиеся успеха в тех или иных видах уличного спорта, вдохновляют нас быть похожими на них: ставить и реализовывать цели, проживать каждый миг, чувствовать адреналин в своих венах, делать больше, стремиться выше.

Проект интересен не только участникам, желающим получить новые титулы и звания, но и зрителям. Он мотивирует к действию, пробуждая желание стать частью огромной спортивной команды.

Уличные виды спорта помогают реализовать себя без покупки дорогих абонементов в спортивные клубы, без трат на дорогое оборудование.

ХОББИ

ПРОЕКТ МЕНЯЕМСЯ к лучшему

☰ Катерина Козицына, Ольга Иванова

Проект реализуется при поддержке
Управления информационной политики
Правительства Вологодской области

Танцы зеленого острова

Заходи сюда: vk.com/tinkers35

Завоеванная Англией, Ирландия была окраиной, затем вошла в состав Соединенного Королевства. В 19 веке под натиском английского ирландский язык практически исчез. И не только язык. Свободолюбивый народ был подавлен. И это отразилось в танцах.

Есть мнение, что руки, прижатые к телу, символизируют католическую сдержанность и национальную подавленность, а ноги, выполняющие различные движения и прыжки, —

необузданный ирландский нрав.

В эпоху английского завоевания ирландские танцы были под запретом, их разучивали тайком. Сейчас это набирающий популярность вид спорта. Танцоры участвуют в чемпионатах.

В Вологде танцам обучает студия Tinker's — часть первой российской школы ирландского танца Teige. Руководителем школы в Москве является Юлия Ромашко, чемпионка Европы 2006 года.

Бразильское стремление к свободе

Заходи сюда: vk.com/capoeiravologda

Капоэйра — бразильское национальное искусство, уходящее корнями в XVIII век. Здесь сплелись элементы танца, акробатики и национальная бразильская музыка. Еще это философия сражения, стремления к свободе, духовное единение с собой. Это игра, которая подразумевает скорее показательный характер, нежели состязание.

Игра, которую человек воспринимает легко, получает удовольствие от самого процесса и не боится импровизировать. Игра, где самый сильный — не самый лучший. Игра, где нет победителей и проигравших.

Капоэйра содержит элементы боя и включает целый арсенал движений: опоры, подсечки, броски, прыжки, элементы защиты. Физический контакт сводится на нет. В итоге получается потрясающее зрелище, похожее на волшебный танец. Чтобы создать эту невероятную атмосферу танца, партнеры должны выполнять все действия четко и слаженно.

Капоэйра может стать отличным способом проведения свободного времени и послужить разгрузкой после тяжелого дня, помочь выплеснуть негативную энергию.

ПРОЕКТ МЕНЯЕМСЯ к лучшему

Проект реализуется при поддержке Управления информационной политики Правительства Вологодской области

Что такое здоровый образ жизни? Это привычка! Точно такая же, как чистить зубы ежедневно. Это желание, намерение жить полноценной здоровой и счастливой жизнью, это понимание того, что ты идешь правильным путем.



≡ *Екатерина Левичева — тренер с 10-летним стажем, фитнес-диетолог, спортсменка в номинации Wellness, создатель и руководитель проектов #proЗОЖ и #худеюлюдей. Имеет высшее образование в сфере физической культуры и спорта.*

Да, к этому нужно прийти, и у кого-то проходят десятилетия, чтоб осознать необходимость вести здоровый образ жизни. ЗОЖ включает в себя следующие аспекты: двигательная активность, отказ от вредных привычек, правильное питание — рациональное и сбалансированное, сон и отдых, психологическое здоровье (гармония с самим собой).

Старайтесь не дожидаться удобного момента или понедельника, просто начните!

Начинать стоит с самого простого. Например, просто ходите пешком. Создайте ритуал — вечерняя прогулка на 20 минут, а затем определите себе цель — проходить каждый день 6000 шагов. Настраивайте приложение в телефоне и вперед.

Я, например, начала бегать, хотя никогда

не любила циклические виды спорта. Через 5 месяцев я уже участвовала в областных забегах на 10 км. Это кайф, я получила удовлетворение от того, что смогла это сделать.

То же самое с тренировками: начинайте с зарядки, затем найдите себе тренировки по душе. Это может быть персональный или групповой тренинг, и здесь тоже лучше поставить мини-цели — так вы будете расти не только в физическом плане, но и совершенствоваться как личность.

Переход на правильное питание иногда дается непросто, зачастую из-за искаженных убеждений. Например, многим кажется, что это дорого, невкусно. На самом деле все не так: еда простая, легко готовится и совсем не дорогая.

Предлагаю примерное меню на день. Придерживаясь его, вы будете стройнеть, не чувствовать голода и, конечно же, оздоравливаться.



На завтрак предлагаю кашу на воде или пахте, в нее смело добавляйте орешки, ягоды и банан. Этот завтрак имеет место быть, если тренировка с утра! В остальные дни это может быть омлет или сырники, творог тоже подойдет.

Обед обязательно состоит из комплексных углеводов: гречка, макароны, рис и др. Белок: мясо, кура, рыба, кролик, телятина. И обязательно овощи (клетчатка).

Ужин должен быть вообще без тяжелых углеводов! Выбирайте овощи в любом виде, прямо большую порцию, и опять же белок, как и в обед.

Перекусы (их два) выглядят примерно так: творог с горстью орешков, протеиновый батончик, мюсли, фрукты, хлебец и яйцо, йогурт (на выбор).

Как видите, питание сбалансированное и рациональное, а также очень простое. Старайтесь соблюдать питьевой режим. Чтобы рассчитать необходимое количество воды на сутки, нужно 30 мл умножить на количество килограммов своего веса. Например: $30 \text{ мл} \times 55 \text{ кг} = 1 \text{ л } 650 \text{ мл}$. Вода в организме выполняет важные функции, без ее достаточного количества вы не сможете уменьшить вес или увеличить массу.

Старайтесь ложиться спать в период

22:30—23:30, чтобы не пропустить фазу глубокого сна. С 00:00 до 2:00 происходит выработка важных гормонов, которые нужны для того, чтобы в предстоящий день вы были работоспособны и полны положительной энергии, а также прекрасно выглядели.

Не давайте стрессу овладеть вами. Кортизол — гормон стресса, он очень негативно влияет на нашу жизнь. Девочки, как правило, заедают стресс, соответственно набирают вес, и, как следствие, не довольны собой. Мужчины так же могут впадать в апатичное депрессивное состояние и терять мужские функции, а если еще употребляют алкоголь и запрещенные вещества, то вообще выпадают из социума. Чтобы избежать негативных влияний, просто найдите хобби по душе, то, что вас вдохновляет, приносит удовлетворение и пользу.

Поверьте, как только вы начинаете позитивно мыслить, делать полезные дела, качество жизни переходит на новый уровень: меняется окружение, повышается иммунитет, работоспособность, преобладает отличное настроение, за что ни возьметесь, все получается.

Закройте глаза и спросите себя: счастливый ли вы человек? Если раздумываете, то пора переходить на здоровый образ жизни.

ПРОЕКТ МЕНЯЕМСЯ к лучшему

Проект реализуется при поддержке Управления информационной политики Правительства Вологодской области

Важной частью любой спортивной и тренировочной программы является правильное питание. Причем нужно выбирать правильное питание все время: до ваших тренировок, после них и даже между ними. Секретами рациона настоящих спортсменов с «Кварталом» поделился фитнес-тренер Вадим Евтюшенков.

Тренируемся с умом

Для интенсивных тренировок организм нуждается в большом количестве энергии. Нам обязательно необходимы углеводы. Так что весь день, на который у вас запланирована тренировка, необходимо выбирать продукты, содержащие предельное количество углеводов. Лучше всего сделать выбор в пользу гречневой каши или овсянки. Они и углеводами богаты, и усваиваются с легкостью.

«За два-три часа до тренировки есть уже не стоит, так как пища просто не успеет перевариться и обогатить мышцы необходимой энергией, — рассказывает Вадим Евтюшенков. — Определенное количество фруктов, легкоусвояемой каши допускается съесть и за один час перед походом в спортивный зал или бассейн. Можно выпить

какао или съесть банан, яблоко — это тоже допускается. Особенно важно соблюдать такой рацион, если вы не просто занимаетесь фитнесом, а идете в зал для силовых упражнений».

После тренировки организму требуется не увеличение мышечной массы, а возвращение потраченной энергии. Потому что полноценная работа нервной системы, мозговая активность, сердечный ритм напрямую зависят от содержания углеводов в организме. Наличие необходимой энергии для этих органов после физических нагрузок важнее, чем насыщение мышечных групп. Поэтому после занятий организму снова необходимы углеводы.

Здесь снова можно съесть пару яблок и легкую кашу. Это поможет вам восста-

новить внутренний энергетический баланс. Только после этого можно приступать к полноценному ужину, богатому белком.

«Понятно, что для каждого организма набор продуктов, которые стоит употреблять после тренировок, разный. Но существуют и базовые принципы, которые подойдут любому начинающему спортсмену, — говорит Вадим. — Гречка и нежареная рыба, вареные яйца, молоко, яблоки. Непосредственно после занятий лучше съесть пару бананов или овсянку. Добавить к этому можно и обезжиренный творог».

Когда организм не подвергается силовым упражнениям, он отдыхает, затрачивая сохраненную энергию на восстановление, наращивание мышечной массы. Происходит подъем силы, расширяется энергосберегающая система организма. Белок, необходимая энергетическая порция и витаминный комплекс используются как строительные материалы для мышц. Это говорит о том, что грамотно спланированное меню в свободные от тренировок дни также важно. Если вы наполняете тело грамотно подобранными продуктами с необходимым белковым содержанием и витаминами, вскоре вы заметите положительный результат.

Свободные дни состоят из трехразового питания. Но стоит запланировать дополнительные приемы пищи между ними, преимущественно легкого характера. Поэтому на протяжении дня лучше всего питаться почаще — пять-шесть раз.

Многие специалисты советуют употреблять протеиновые коктейли. Они действительно дают свой результат. Можно, конечно, покупать «химию», но лучше готовить коктейли в домашних условиях. Они будут и вкусными, и полезными. В их базовую основу входят продукты с высоким содержанием белка: яичный белок, банан, творожные продукты, жирное молоко. Выпивать такой напиток лучше за полчаса до физических нагрузок. После занятий коктейль принимается в течение получаса. Таким образом, оперативно восполняется потребность организма в потраченной энергии.

«Самый простой рецепт: берем пол-литра молока, 50—60 граммов творога, яйцо, 100 граммов свежих ягод или фруктов. Смешиваем ингредиенты в блендере до тех пор, пока не получится однородная консистенция. Напиток готов», — советует Вадим Евтюшенков.

Запомни!

Чтобы питательные вещества, входящие в состав коктейлей, усваивались, нужно пить их, нагрев до температуры тела. Не пейте за один раз больше 300 граммов, иначе организм просто не сможет все переработать. Приготовление коктейлей — это соблюдение дозировки, переизбыток белковых продуктов пользы не добавит.

Рецепты для здоровья и фигуры

Питательные напитки

Основа коктейля: вода, молоко, кефир, сок, йогурт.

Белки: молоко сухое, яйца, нежирный творог.

Углеводы: мед, варенье, джем.

Жиры: оливковое масло.

Витамины: ягоды, фрукты, сухофрукты.



РЕЦЕПТ

№1

Возьмите 350 мл молока, 100 г творога, смешайте их вместе. Добавьте туда четыре вареных яичных белка, один банан, 1 чайную ложку оливкового масла и 1 столовую ложку меда (можно две ложки — ориентируйтесь по вкусу). В готовой смеси будет содержаться около 50 г белка.

РЕЦЕПТ

№2

Предварительно заморозьте 250 мл апельсинового сока. В блендере замороженный сок смешайте с бананом, с 5—6 кубиками льда и добавьте по половине чайной ложки нежирного йогурта и 1-процентного молока. Этот коктейль богат углеводами, в готовой смеси их насчитывается около 35 г, а протеина лишь до 10 г.

РЕЦЕПТ

№3

200 г апельсинового сока смешайте с 50 г творога, добавьте банан, 25 г шоколада и 1 чайную ложку варенья. Коктейль получается очень приятным на вкус и при этом достаточно питательным.

РЕЦЕПТ

№4

Потрите шоколад, взяв из него 3 чайные ложки, смешайте их с 200 г творога, добавьте в смесь 150 г сметаны и 1 чайную ложку меда.

Ингредиенты:

- 1 банан среднего размера;
- три четверти чашки обезжиренного йогурта;
- половина совка протеина;
- несколько нарезанных ягод клубники;
- четверть чашки черники;
- 1 столовая ложка мюсли;
- 1 чайная ложка тертого шоколада.

Ингредиенты:

- 2 чашки спагетти;
- 1 чашка нежирного творога;
- 1/2 чашки обезжиренного молока;
- 1 чашка сыра чеддер;
- специи по вкусу.

РЕЦЕПТ №3

Ингредиенты для 5 порций:

- 3 зубчика чеснока;
- 1 перец чили;
- 1 чайная ложка молотого имбиря;
- половина чайной ложки соли;
- 4 столовых ложки оливкового масла;
- 600 граммов куриного филе или грудки;
- половина ананаса;
- 4 столовых ложки коричневого сахара;
- 1 лайм.



РЕЦЕПТ №1

Способ приготовления

Разрежьте банан вдоль на 2 половинки и расположите их в тарелке. Смешайте протеин с йогуртом, разместите все это сверху на бананах. Насыпьте сверху оставшиеся ингредиенты.

Способ приготовления

Сварите спагетти по инструкции на упаковке. Смешайте творог и молоко до однородной массы. Добавьте сыр в творог с молоком и вылейте все это на горячие спагетти. Перемешайте, подождите несколько минут до того, как сыр растает.

Способ приготовления

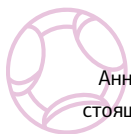
Очистите чеснок, мелко нарубите, смешайте с пряностями и солью, разотрите до получения консистенции пасты. Добавьте масло, перемешайте. Маринад готов. Нарезьте куриное филе полосками около 2 сантиметров толщиной. Режьте поперек волокон. Уложите в миску, налейте приготовленный маринад. Поставьте на час в прохладное место. На предварительно разогретую сковороду вылейте столовую ложку масла, добавьте коричневый сахар и выжмите сок лайма. Корки оставьте на сковороде на пару минут, это придаст аромат. Готовьте на слабом огне, помешивая, пока сахар не растворится. Выложите мясо на сковороду вместе с маринадом. Хорошо размешайте. Добавьте очищенный и порезанный кубиками ананас, перемешайте и оставьте томиться под крышкой на медленном огне до готовности. Не передержите мясо, иначе оно станет сухим. Подавайте горячим, на гарнир отлично подойдет отварной рис.

ПРОЕКТ МЕНЯЕМСЯ к лучшему

Проект реализуется при поддержке Управления информационной политики Правительства Вологодской области

≡ Артём Помялов

По статистике, каждый год в мире появляется несколько новых видов спорта. Многие из них достаточно быстро становятся популярными в нашей области. «Квартал» пообщался с вологжанами, которые осваивают в регионе новые и необычные виды спорта.



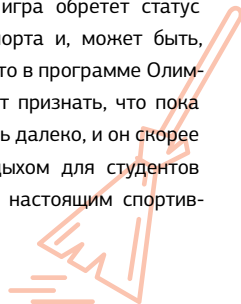
Квиддич

Анна Захарова занимается самым настоящим квиддичем. Да, тем самым видом спорта из романов о Гарри Поттере. Она рассказывает, что заболела «поттерианой» в 12 лет. И вот уже больше десятилетия с удовольствием перечитывает и пересматривает фильмы о волшебнике, собирает комиксы, а недавно даже приняла участие в питерском турнире по квиддичу.

«Разумеется, мы не летаем на метлах, как герои книг, — улыбается Анна. — Играем в спортзале. От квиддича здесь — четыре мяча: два бладжеря, квоффл и снитч. Есть охотники, которые должны в духе гандболистов забрасывать мячи. Загонщики с ра-

кетками и мягкими тренировочными мячами мешают друг и друг другу. Обычно игра длится 40 минут, но бывают матчи, которые из-за особенностей правил переваливают за полтора и даже два часа».

Многие энтузиасты квиддича уверены, что со временем эта игра обретет статус официального вида спорта и, может быть, даже поборется за место в программе Олимпийских игр. Хотя стоит признать, что пока квиддичу до этого очень далеко, и он скорее является хорошим отдыхом для студентов и школьников, нежели настоящим спортивным состязанием.



Джиббинг

Этот вид спорта очень близок к сноуборддингу и паркуру. Он предполагает скольжение на досках, роликах, сноубордах или даже обычных кроссовках по перилам и парапетах.

«Я начинал кататься на горных лыжах, потом перешел на сноуборд. Но ездить просто с горы было не очень интересно. В нашем регионе и соседних областях нет качественных и сложных трасс, чтобы дух захватывало и адреналин зашкаливал, — рассказывает

вологжанин Павел Едвокимов. — Потом увидел трансляцию из олимпийского Сочи, где сноубордисты выполняли трюки на парапетах, рампах, перилах. И до того мне это понравилось, что стал понемногу осваивать премудрости. Пока на соревнованиях не выступал, но такие мысли есть».

Летом Павел занимается джиббингом на роликах, а уж зиму однозначно отдает катанию на доске по перилам.

Шахбокс

Шахбокс возник в 2003 году в Нидерландах. Правила просты: 11 раундов, нечетные раунды — шахматы, четные — бокс. Победа достигается нокаутом, техническим нокаутом, матом за шахматной доской, сдачей противником шахматной партии или просрочкой им шахматного времени. Если шахматная партия заканчивается вничью, а в боксе не достигнут нокаут, решает победа по очкам в боксерских раундах. Если при этом и в боксе ничья, победа присуждается игравшему черными фигурами.

«Я в детстве ходил на секцию бокса, а в институте увлекся шахматами. Когда друзья из Москвы предложили поучаствовать в студенческом турнире по шахбоксу, сначала подумал, что это простая шутка, — говорит череповчанин Илья Данилов. — Но оказалось, что в нашей стране есть и федерация, и множество клубов, развивающих этот вид спорта. Первый поединок я выиграл, поставив мат сопернику. С боксом пока все обстоит не так радужно. Но ничего, буду тренироваться, и навыки поединков на ринге вернуться!»

Пляжное регби

Мы привыкли к пляжному волейболу, потихоньку стали привыкать и к футбольным матчам на песке. Но «песчаных» видов спорта на самом деле гораздо больше. Например, вологжане с удовольствием играют в пляжное регби.

«Я родился и долго жил в Красноярске, где развито классическое регби. Потом переехал с родителями на Вологодчину. И оказалось, что тут о регби если и слышали, то только единицы. Заниматься классической дисциплиной мне не позволяют физические кондиции, тут нужна серьезная мышечная масса, большой рост и

вес, а в пляжный вариант могут играть все, кто угодно», — поясняет Егор Масленников.

На пляже и поле меньше, и физически в регби играть проще, так что любители активного отдыха и спорта тянутся к этой дисциплине. Унифицированных правил пока нет, но принципы игры схожи с прародителем: передавая овальный мяч друг другу, нужно занести его в зачетную зону соперника. Пока на пляжах региона играющих в регби встретить очень сложно, большинство вологжан предпочитает волейбол на песке, но Егор верит, что скоро все изменится.

НАША СТРАНА

НАЙТИ ЗОЛОТО БАГМАТОВ И ПОПРОБОВАТЬ КУРУТ

Народов много — страна одна. Именно эту фразу можно сделать девизом этнографической молодежной экспедиции «Маршруты России», организованной Федеральным агентством по делам молодежи.

≡ Екатерина Берёзкина



Дневник путешественника 13—19 августа 2018 года

Старт проекта был дан в Уфе, куда со всех уголков России съехались 25 молодых журналистов, блогеров, путешественников, фотографов и специалистов по туризму и межнациональным отношениям. Все они решили принять участие в экспедиции, чтобы в режиме нон-стоп за семь дней воочию увидеть пять республик Приволжского федерального округа.

День первый. Республика Башкортостан

Проехав до этого Москву, Саратов и много других городов России, я прямо с поезда отправилась в Музей археологии и этнографии Уфы. В нем хранится уникальная коллекция «Золота сарматов», скелет огромного хазарского мамонта и 315-килограммовый Стерлитамакский метеорит.

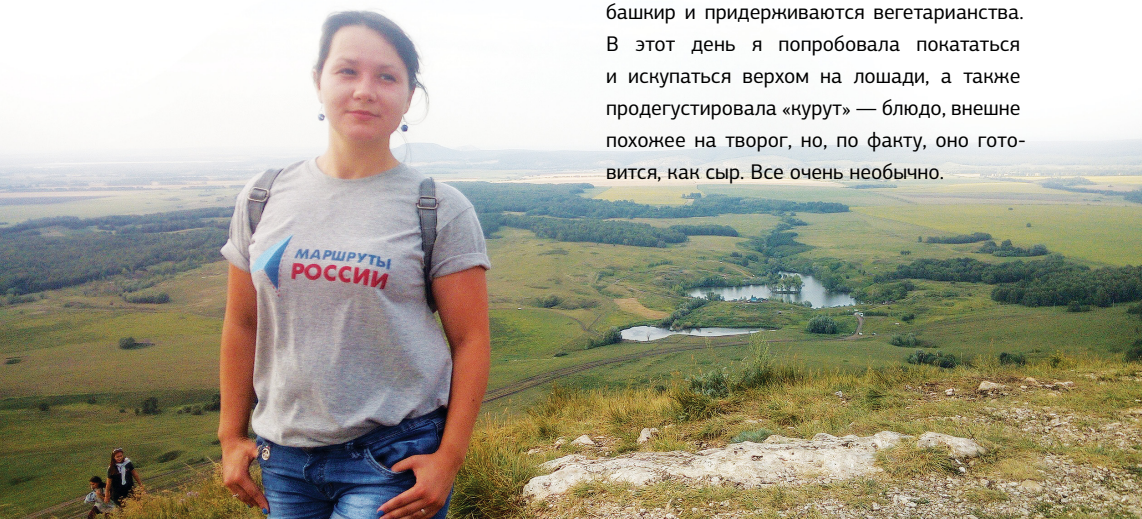
День второй.

Республика Башкортостан

Каждый рассвет мы встречали в новом месте, быстро собирали вещи и на автобусе отправлялись по маршруту. День был распisan по минутам, и этих минут катастрофически не хватало всегда. Порой мы просто смотрели из окна автобуса и прямо в дороге с постоянными перебоями интернета выполняли ежедневные задания.

Я присоединилась к своей группе, и далее наш путь лежал в деревню Урман-Бишкадан, в которой башкирские бабушки накормили нас настоящим башкирским обедом и угостили кумысом. Набравшись сил, мы поднялись на 280-метровую гору-шихан «Торатау» (с башкирского — «гора-крепость»).

Это было самое необычное утро, которое я когда-либо встречала. Проснувшись я в своей настоящей юрте на берегу Нугушского водохранилища на территории этно-эко-йога-арт комплекса Inaya. Люди в этом месте пропагандируют кочевой образ жизни башкир и придерживаются вегетарианства. В этот день я попробовала покататься и искупаться верхом на лошади, а также продегустировала «курут» — блюдо, внешне похожее на творог, но, по факту, оно готовится, как сыр. Все очень необычно.





День третий. Республика Удмуртия

В этот день я впервые в жизни посетила музей-усадьбу П. И. Чайковского в Воткинске. Комплекс из 16 экспозиционных зданий — это место, в котором можно интересно и с пользой провести время. Далее наш путь лежал в Ижевск, а точнее в расположенный недалеко от города архитектурно-этнографический музей «Лудорвай». Здесь нам

рассказали об олицетворении трех богов: сосна — это Инмар (бог неба), ель — Кылдысин (божество погоды, стихии) и береза — Куазь (бог земли, плодородия и продолжения рода), показали быт и архитектуру южных и северных удмуртов, угостили традиционными «перепечами» с разными начинками и лепешками «табани».

День четвертый. Республика Татарстан

Очень долгий переезд — и мы в уникальном месте, древнем городе Болгар, который находится под охраной ЮНЕСКО и является свидетелем существования великого народа, уровень развития которого в те времена опережал государства Европы.

Этот город точно должен быть в списке каждого путешественника! На его территории найдены уникальные артефакты,

которые в настоящее время хранятся в современном музее. В экспозициях отражены все этапы развития болгарской культуры. Еще здесь есть Храм успения Богородицы, датированный XVIII веком, и руины мечети XIII—XIV веков.

За пределами города располагается прекрасная Белая мечеть, подобная по стилю мечети Кул-Шариф в Казани.

День пятый. Республика Татарстан

Это невероятно красивый город с богатой историей и идеологией мира и дружбы 115 национальностей, проживающих в республике Татарстан.

В этот день мы прогулялись по Казанскому кремлю и посетили расположенный на его территории Благовещенский собор — памятник русской архитектуры XVI века — и белоснежную с голубыми и бирюзовыми крышами и витражами-тюльпанами (цветок тюльпана — символ возрождения) мечеть Кул Шариф, построенную по старинным чертежам в 2005 году.

День шестой. Республика Марий Эл

Небольшой город Йошкар-Ола удивил всех. Город не имеет исторических достопримечательностей, поэтому создаются новые.

За 10 лет по инициативе бывшего президента республики в Йошкар-Оле нашли инвесторов и построили невероятно красивую набережную, которая соединила в себе архитектуру Москвы, Амстердама, Венеции, Флоренции и бельгийского города Брюгге.

День седьмой. Республика Чувашия

Шупашкар — так называются Чебоксары на чувашском языке. Но место, в котором мы провели большую часть времени, было вовсе не Шупашкар. Им оказался строящийся недалеко от города этнокомплекс «Ясна». Здесь нас встретили традиционными песнями и танцами, а также угостили напитком «щербеть», салатом из луговых трав и традиционными супами. На сеновале каждый смог

Далее мы посетили старо-татарскую слободу. Здесь по-прежнему ощущается национальный дух и соблюдаются вековые традиции. Кроме старинных зданий в этом месте находится самая старая мечеть города — Марджани, которая никогда не переставала работать со дня своего открытия.

В конце дня нам посчастливилось побывать в городе-селе Свяжск, расположенном на одноименном острове. Именно здесь в 1551 году по велению Ивана Грозного была построена крепость и планировался захват Казани.

И, конечно же, мы не могли не сфотографироваться у самого настоящего Йошкина кота. Кстати, по правде, его название пошло от ласкового названия Йошкар-Олы — Йошка.

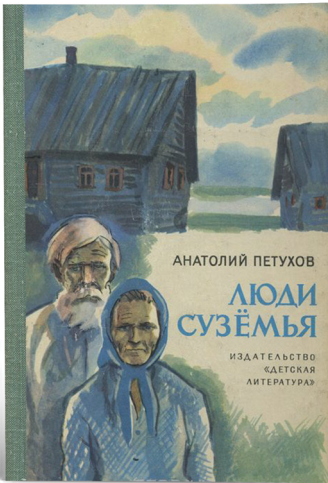
Уже вечером мы приехали в Козьмодемьянск, ставший прототипом города Васюки, куда приехал Остап Бендер в романе Ильфа и Петрова «12 стульев». По этому поводу на протяжении многих лет здесь проводится фестиваль «Бендериада».

сыграть на чувашских инструментах из борщевика! Хозяйка комплекса в традиционном чувашском костюме обучила нас философии жизни чувашей, в которой нет слова «спасибо», но есть слово «благодарю». Еще мы учились жить в ладу с природой и зарядились положительной энергией в священной роще у священного дуба, которому 400 лет.

Люди Сузёмья

Анатолий
Петухов

16+



Анатолий Петухов, вологодский писатель, сочинял книжки, которые сейчас можно было бы отнести к жанру young adult — истории о подростках, их жизни и внутренних переживаниях.

Эта повесть рассказывает о том, как мужчина решил познакомить своего сына с историческими корнями: вдвоем они отправились на малую родину отца — в деревню, где живут вепсы — один из коренных малочисленных народов России. Вепсы бережно хранят свою исконную культуру, традиции и язык.

Городской парень, к тому же москвич, оказывается среди деревянных изб, бесконечных лесов и непроторенных дорог. Ему предстоит ответить для себя на некоторые вопросы, о которых он, возможно, раньше не задумывался: что такое любовь? что такое искренняя любовь? зачем беречь отмирающие традиции? зачем соблюдать уклад жизни, который является в современном мире максимально непродуктивным?

Может показаться, что эта повесть — типичное «правильное» советское произведение о том, как любить свою родину, чтить традиции и быть пионером. На самом деле она практически не имеет временных привязок. Автор не боится впускать в текст лирику, нежность по отношению к обычным вещам и вопросы без ответов.

≡ Катерина Козицына

Гуляния с Чеширским Котом

Михаил
Любимов

12+



Михаил Любимов — бывший дипломат и разведчик. Он долгое время жил в Англии и потратил много сил на то, чтобы постичь туманную душу жителей Альбиона: по профессиональному призванию и из чистого интереса.

По крайней мере, английский юмор Любимов освоил неплохо. Он несерьезен и готов смеяться над чем угодно и в первую очередь над самим собой.

Если начать читать отзывы об этой книге, легко запутаться. Потому что половина рецензий будет говорить о том, что автор сноб, гордящийся своим знакомством с видными жителями Лондона. Другая же половина будет восторгаться легким языком Любимова, его искрометностью и наблюдательностью.

В любом случае книга, написанная русским человеком о другой стране, в которой ему пришлось провести изрядное количество лет, способна показать Англию понятной — как будто переведенной с английского на русский.

Несмотря на то, что «Гуляния с Чеширским Котом» рассказывают о золотой для Англии эпохе 60-х годов прошлого века, вряд ли менталитет местных жителей изменился настолько, чтобы мы не смогли узнать ставшие классическими черты и нравы.

Кино с любовью к Родине



Дмитрий Кривошеев



Патриотизм, как известно, означает любовь к Родине. Глупо спрашивать, почему мы любим свою маму, и тем более странно — будут казаться назидательные требования любить ее. Ведь любовь — чувство тонкое, нежное, иррациональное. Поэтому выбор фильма, который рассказывает о патриотизме и при этом не срывается в грубую пропаганду, дело не такое простое.

Когда я перебирал в голове кинокартины о патриотизме, первой вспомнилась сцена из фильма Светланы Дружининой «Гардемарины, вперед!»: несправедливо обвиненная Анастасия Ягужинская похищена из-под домашнего ареста красавцем французом (чуть постаревшим, но вполне себе Д'Атраньяном — шевалье де Брильи в исполнении Михаила Боярского), готовым сделать ее первой красавицей Парижа. О чем еще мечтать девушке, тем более в ее-то положении? Но нет, Анастасия отказывается от этого: похищает секретные бумаги у собственного спасителя и передает их гардемаринам, понимая, что, попав «не в те руки», эти документы могут стать причиной многих неприятностей для России. Вот рассказ о любви к Родине. Без грохота барабанов, без воя труб и реющих знамен. Пронзительная любовь, любовь глубинная, и, как всякая настоящая любовь, до конца не объяснимая.



«Гардемарины, вперед!»

Четырехсерийный приключенческий телефильм (фактически, мини-сериал) по роману Нины Сороткиной «Трое из навигацкой школы», снятый на излете советской эпохи. История разворачивается в России середины XVIII века: похищен секретный архив вице-канцлера Бестужева (тайная переписка с английским и австрийским дворами), что может серьезно отразиться на всей европейской политике и пошатнуть позиции Российской Империи. Невольными участниками этих событий становятся трое гардемарин — курсантов навигацкой школы. Справиться с трудностями и выйти победителями из всех сражений гардемаринам помогут молодость, настоящая дружба, умение «не вешать нос» и девиз «Жизнь — Родине, честь — никому!».

12+

«Битва за Севастополь»

Часто приходится слышать, что почти весь мир считает главными победителями во Второй мировой американцев. Не буду рассуждать, является ли формирование такой позиции результатом целенаправленной деятельности США, но Голливуд, действительно, уделил немало внимания роли своей страны в крупнейшем военном конфликте XX века, еще и задействовав имеющиеся грандиозные ресурсы для продвижения фильмов в глобальный кинопрокат. И глупо их в этом обвинять — так они проявляют свой патриотизм. А если нам хочется, чтобы о роли нашей страны в истории не забывали, нужно тоже использовать потенциал кинематографа: снимать фильмы интересные, зрелищные, с экспортным, так сказать, потенциалом. Правда, фильмов таких за последнее время выпущено, увы, немного. К их числу относится «Битва за Севастополь», где нет откровенной пропаганды и фальши, где есть очень человеческая история о любви к Родине и ненависти не к противнику, а к самой войне.

12+





«Шпионский мост»

Фильм о борьбе между идеологиями и об уважении к человеку, даже если он разведчик державы-противника. 1957 год, Холодная война. Коллегия адвокатов Нью-Йорка поручает бруклинскому адвокату Джеймсу Donovanу (Том Хэнкс) отстаивать в суде права Рудольфа Абея (Марк Райлэнс), подозреваемого в ведении шпионской деятельности в пользу СССР. Патриотизм Donovanа, как это ни парадоксально, выражается в том, что он готов отстаивать права человека — одну из главных американских ценностей — даже несмотря на нападки общества, не понимающего, как можно защищать советского шпиона. Патриотизм Абея (настоящее имя Вильям Генрихович Фишер) проявляется в том, что даже под угрозой смертной казни он сохраняет полное спокойствие и отказывается сотрудничать с американскими властями. Подкупает то, с каким уважением и симпатией создатели картины относятся к этим двум персонажам. Кстати, именно за роль советского разведчика Марк Райлэнс получил своего «Оскара».

16+

«17 мгновений весны»

Весна 1945 года, последние месяцы Второй мировой войны. Высшее руководство Рейха пытается договориться с США и Великобританией о перемирии, не уведомляя об этом советских союзников. Советскому разведчику, внедренному в центральный аппарат службы безопасности рейхсфюрера СС под именем Макса Отто фон Штирлица, предстоит узнать, кто именно с немецкой стороны занимается этими переговорами. Сериал стал культовым с первого показа в августе 1973 года, когда его посмотрели более 50 миллионов человек, а Штирлиц быстро стал героем анекдотов — самый верный признак народной любви. И, хотя руководитель британской разведки Ким Филби говорил о нем: «С таким сосредоточенным лицом он бы и дня не продержался!», именно таким для нас навсегда останется образ советского разведчика, трогательно запекающего картошку в мундире, используя камин, и тоскующего по далекой Родине, где «прямо у реки в маленьком саду созрели вишни, наклонясь до земли».

12+



Вокруг Вологды за 36 шагов

Правила игры

Для игры понадобится:

фишки по количеству игроков
и игральный кубик.

Игроки бросают кубик по очереди
и продвигают свою фишку вперед
по игровому полю на столько шагов,
сколько очков выпало на кубике.

Если игрок попал на клетку с условием,
необходимо его выполнить.

Побеждает игрок, который первым
дойдет до финиша.

upinfo.ru

МОЛОДЕЖНЫЙ ПОРТАЛ

UPinfo

ВОЛОГОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

@ pr@upinfo.ru

@upinfo_news

vk vk.com/vol_sodrugа

sodruzhest_vo



АУ ВО «Областной центр молодежных
и гражданских инициатив «Содружество»
160035, Вологда, Лермонтова, 31
Телефон: (8172) 23-02-13