



Лесгафтовец

Газета Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

ЗДРАВСТВУЙ, ПЕРВОКУРСНИК!

12+



На фото первокурсники Дарья Веретенина, Виктор Прокопенков, Дмитрий Дубравин, Ксения Швецова. Коллаж: Уршула Кузьма.

Дорогой первокурсник! Ты стал студентом старейшего спортивного вуза страны. Поступив в Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, ты решил сделать свою жизнь интересной, полной радости побед и преодоления препятствий на пути к вершинам, стать сильным и уверенным

в себе, найти настоящих друзей, обрести большую семью, получить качественное образование и незабываемые впечатления от студенчества. Желаем тебе расти, искать новые знания, быть настойчивым и добиваться побед! Добро пожаловать в наш университет!

В этом номере мы расскажем тебе о том, к чему стоит стремиться

во время учебы, о спортивных командах, в которые ты можешь попасть, о конкурсах и возможностях, открывающих двери в другую жизнь. Из интервью с мировыми звездами спорта ты узнаешь об их жизненных дорогах и, возможно, вдохновишься на подвиги.

ФОРМУЛА ТРЕХ «Т»

Интервью с выдающимся биатлонистом Юрием Кашкаровым.

Стр. 6-7

НАША ЛЕДИ В UFC

Выпускница НГУ им. П.Ф. Лесгафта Яна Куницкая рассказала о своих боях на мировой арене.

Стр. 8-9

ОТ СЕССИИ ДО СЕССИИ

Материал о том, кому назначают повышенную стипендию и как ее добиться.

Стр. 10



Фото: фотобанк пресс-центра НГУ им. П.Ф. Лесгафта

Дорогие друзья! Поздравляю вас с замечательным праздником — Днем знаний!

Уважаемым преподавателям желаю высокого профессионализ-

ма, душевной щедрости, терпения и мудрости. Вы воспитали десятки и сотни специалистов, которыми сейчас гордится страна!

Отдельно хочу поздравить первокурсников. С этой осенью для вас пришла пора не только знаний, открытий, но и новых друзей, новой жизни, студенческой, о которой я вспоминаю с ностальгией. Получив гордое имя лесгафтовцев, вы стали членами нашей большой и дружной семьи. Университет имеет сильный профессорско-преподавательский состав. Наши студенты становятся стипендиатами престижных конкурсов, призерами и победителями всероссийских и международных соревнований, в универсиадах, чемпионатах России, Европы, мира, Олимпийских играх.

Впереди у вас годы серьезного труда, результаты которого во многом определяют ваше будущее.

Познавайте, накапливайте опыт, будьте лучшими во всем, за что беретесь! Я верю в ваше трудолюбие и надеюсь, семья лесгафтовцев будет вами гордиться.

Студентам старших курсов, уже преодолевшим первые рубежи на пути к профессии, желаю дальнейших побед в учебе, науке, спорте и творчестве. Желаю верить в свои силы и быть решительными в достижении своих целей. Будьте жадными к знаниям, активно участвуйте в общественной, научно-исследовательской работе и жизни студенческого коллектива нашего родного университета.

Желаю всем вдохновения, стремления к новым знаниям, открытиям, творческих и спортивных побед!

**Ректор НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург, д.п.н.,
профессор Сергей Бакулев**

ИТОГИ ПРИЕМНОЙ КАМПАНИИ-2019



Фото: фотобанк пресс-центра НГУ им. П.Ф. Лесгафта

В НГУ им. П.Ф. Лесгафта завершилась приемная кампания-2019. За право учиться в нашем вузе состязались абитуриенты в возрасте от 16 до 62 лет из разных точек России.

Набор проходил на 1213 бюджетных мест по 17 основным программам бакалавриата и 8 направлениям подготовки, а также по магистратуре: 18 основным профессиональным образовательным программам по 8 направлениям подготовки. Самые популярные программы бакалавриата — «Физическая культура» (3 человека на место) и «Адаптивная физическая культура» (12 человек на место). Конкурс на бюджетные места

и средний балл по ЕГЭ в 2019 году выше по сравнению с 2018 годом.

Наиболее востребованные две образовательные программы — это «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» и «Антидопинговое обеспечение в спорте». В рамках направления «Физическая культура» открыт набор на компьютерный спорт (киберспорт). Среди магистерских направлений подготовки в этом году наиболее популярны такие образовательные программы, как «Спорт», «Физическая культура», «Адаптивная физическая культура». В этом году среди абитуриентов, поступивших в магистратуру — заслуженные тренеры РФ, старшие и главные тренеры

олимпийских сборных команд. По направлениям «Государственное и муниципальное управление в области физической культуры и спорта» и «Спортивная журналистика» специалисты готовятся только в НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

Всего по очной и заочной формам обучения подано 5370 заявлений от абитуриентов из 81 региона России. К нам приехали из дальних регионов: Чукотского автономного округа, Забайкалья, Камчатского края, Хабаровского края, Магаданской области, Республики Крым, Москвы и Московской области.

Наши абитуриенты — заслуженные мастера спорта, мастера спорта международного класса, победители и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, Сурдлимпийских и Паралимпийских игр. Таких спортсменов зачислено 16 человек. Среди них есть ставшие уже знаменитыми спортсмены, например, Анастасия Мишина и Александр Галлямов — чемпионы мира среди юниоров в фигурном катании; Мария Сергеева — чемпионка Европы в художественной гимнастике.

КОМАНДНЫЙ ДУХ СТУДЕНТОВ

Студенческая жизнь в нашей альма-матер — это не только учеба и тренировки. Многие лесгафтовцы состоят в спортивных командах, участвуют в соревнованиях и получают от этого большое удовольствие. Представляем университетские команды, в составе которых играют наши студенты.

«НГУ ИМ. П. Ф. ЛЕСГАФТА»

Именно такое название не мудрствуя лукаво выбрали себе футболисты нашего университета.

Мужскую команду собрали преподаватели нашего вуза. Игроки «НГУ им. П.Ф. Лесгафта» — двукратные чемпионы Санкт-Петербурга. На чемпионате России заняли третье место.

Женская же футбольная команда НГУ им. П.Ф. Лесгафта существует не так давно. Команда перспективная и каждый год набирает новых игроков из числа студентов, которые поступили в наш вуз. Команда достаточно дружная, общительная и неконфликтная. Специализируется больше на мини-футболе, участвует в чемпионатах и первенствах между вузами.

«УНИВЕРСИТЕТ ЛЕСГАФТА»

С таким названием уже восемь лет выступает мужская хоккейная команда. Ребята являются шестикратными чемпионами Санкт-Петербурга. По словам менеджера



Женская волейбольная команда. Фото: фотобанк пресс-центра НГУ им. П.Ф. Лесгафта

команды «Университет Лесгафта» Глеба Лисовского, это самый титулованный коллектив в студенческой лиге. «Университет Лесгафта» дает хорошую возможность для хоккеистов, закончивших карьеру в молодежной лиге, чтобы развиваться дальше и не терять навыки.

«ПАНТЕРЫ»

«Пантерами» себя называют хоккеистки нашего университета. Команда «Пантеры» образовалась в 2016 году и выступает в любительской Лиге женского хоккея.

В этом году в команду стало поступать больше желающих, поэтому на игры выставляются те, кто лучше подготовлен к ним. Потренироваться могут прийти все желающие, а допуск к играм нужно заслужить.

«СИРЕНЫ»

Женская сборная команда по баскетболу НГУ им. П.Ф. Лесгафта «Сирены» — трехкратный бронзовый призер чемпионата Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ). «Сирены» восемь лет подряд входят в восьмерку лучших студенческих команд страны. В сезоне 2018-2019 сборная университета дебютировала в Студенческой суперлиге (элитный дивизион чемпионата АСБ) и идет без поражений по регулярному этапу. В прошлом году «Сирены» стали бронзовыми призерами Лиги Белова (финальный турнир АСБ с участием 64 лучших команд). Менеджер команды «Сирены» Софья Бородина отмечает, что в этом сезоне команда под руководством Алексея Середенкова хочет улучшить свой результат и срезать заветную сетку. Несколько игроков «Сирен» входят в расширенный состав студенческой сборной России, которая готовится к Летней универсиаде-2019.

«ПАРАДИЗ»

Команда «Парадиз» начала свою историю в качестве группы поддержки на Играх доброй воли, про-



«Сирены». Фото: фотобанк пресс-центра НГУ им. П.Ф. Лесгафта

шедших в 1994 году в Санкт-Петербурге. У истоков создания команды стояли супруги, бывшие артисты балета на льду, Ирина и Александр Яковлевы, более 20 лет являющиеся тренерами коллектива. Первый раз команда «Парадиз» выиграла национальный чемпионат в 1999 году и с тех пор является неизменным чемпионом России. Первая медаль на чемпионатах мира была завоевана в 2015 году (3-е место, Гамильтон, Канада). Команда «Парадиз» впервые в истории России стала чемпионом мира по синхронному катанию в 2016 году (Будапешт, Венгрия) и на следующий год в США повторила свой успех, став двукратным чемпионом мира. В дружном женском коллективе царит рабочая атмосфера. В составе сильных и волевых личностей 8 человек имеют почетные звания ЗМС.

«АРАБЕСК»

Тренер Наталья Шулико работает с командой «Арабеск» с момента создания в 2009 году, когда на кафе-

дре теории и методики гимнастики открылось отделение эстетической гимнастики. С тех пор студентки НГУ им. П.Ф. Лесгафта представляют сборную команды Санкт-Петербурга. «Арабеск» является многократным чемпионом Санкт-Петербурга, чемпионом северо-западного федерального округа, неоднократным призером Кубка российского студенческого спортивного союза России и неоднократным бронзовым призером Спортивной ассоциации европейских университетов. В команду приглашают гимнасток «художниц», которые заинтересованы в том, чтобы регулярно ходить на тренировки. Существуют три команды, поэтому те, кто не попал в первый состав, который называется «Арабеск», может начать во второй команде.

СБОРНАЯ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Команда образовалась в 2017 году. В команде всего восемь человек, из которых шесть девочек

и два мальчика. В прошлом году принимали участие в чемпионате России, выиграла чемпионат вузов и города. Все ребята отзывчивые, и никто никого не оставляет в беде, всегда взаимопомощь и взаимопонимание.

ЖЕНСКАЯ ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ КОМАНДА

В команде девочки с разных курсов, а также играющий тренер Ольга Николаева — серебряный призёр летних Олимпийских игр 2004, заслуженный мастер спорта России, доцент кафедры ТИМ спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Сборная вуза ездила на спартакиаду. В команде присутствует уважение друг к другу и дружба. Также есть и команда мальчиков, тоже с разных курсов. Тренируются они на базе спортивной школы.

Виктория Егорова,
3 курс, кафедра социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте

МАСТЕР И ПЕДАГОГ



Фото: фотобанк пресс-центра НГУ им. П.Ф. Лесгафта

Геннадий Петрович Виноградов, почетный лесгафтовец, директор Института дополнительного профессионального образования, заведующий кафедрой теории и методики атлетизма, д.п.н., профессор, мастер спорта СССР, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, 4 августа отпраздновал свой юбилей.

Геннадий Виноградов — человек, который восхищает своим педа-

гогическим мастерством, постоянным поиском знаний, научных открытий. Он является одним из ученых, создающих свою образовательную, научную школу, прочный фундамент в обучении спортсменов. Подготовил немало титулованных спортсменов, которыми гордится университет и страна.

С научными трудами, пособиями, книгами Геннадия Виноградова, в которых изложена теория и методика тренировки спортсменов, знакомы не только в России, но и за рубежом.

Геннадий Виноградов — создатель своей научно-педагогической школы «Современные спортивные, рекреационные и оздоровительные технологии атлетизма».

Трудовая, научная, педагогическая и общественная деятельность Геннадия Петровича увенчана многочисленными наградами и почетными званиями, украшена уважением коллег и признательностью друзей. Его безупречная репутация, высочайшее чувство ответственности, поразительная работоспособность поистине универсальны.

Уважаемый Геннадий Петрович!

От имени коллектива нашего университета и от меня лично примите искренние поздравления с юбилеем.

Высокая компетентность, самодисциплина, деловые и личностные качества, талант организатора и педагога снискали Вам заслуженное уважение в научном и спортивном сообществе. Вы проделываете большую работу в составе ученого совета университета. Практически вся Ваша жизнь связана со спортом и нашим вузом. Вы стали блестящим продолжателем славных лесгафтовских традиций.

Благодарю Вас за большой вклад в развитие отечественного спорта и многолетнюю трудовую деятельность.

От всей души желаем Вам на долгие годы крепкого здоровья, счастья, радости, благополучия, оптимизма, творческого вдохновения в науке и образовании во благо родного вуза и России!

**Ректор НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург, д.п.н., профессор
Сергей Евгеньевич Бакулев**

«ПАТРУЛЬНЫЕ ГОНКИ»



Фото: Роман Цыпленков

Желающих поступить на кафедру теории и методики биатлона в университете имени П.Ф. Лесгафта с каждым годом становится все больше. Популярность этого вида спорта среди молодежи растет. Наш университет – один из двух вузов в стране, которые готовят профессиональных биатлонистов.

Первое упоминание о биатлоне датируется 1767 годом, когда на границе Норвегии и Швеции скандинавы смогли провести гонки на лыжах с ружьем. Сам вид спорта стал широко известен только в начале двадцатого века. В 1924 году биатлон был впервые представлен на Олимпийских играх в Шамони-Мон-Блан (Франция), но вместо привычного названия использовался термин «патрульные гонки». Безусловно, лидерами мировых соревнований были норвежцы, шведы, а также представители Франции и Северной Америки. Не стоит забывать и о вкладе наших спортсменов, которые во второй половине двадцатого века смогли выйти на лидирующие позиции.

В России подготовкой профессиональных биатлонистов занимаются лишь два вуза: НГУ имени П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург) и Чайковский государственный институт физической культуры.

В НГУ им. П.Ф. Лесгафта в течение

многих лет набор на специализацию «биатлон» проводился в составе кафедры теории и методики лыжного спорта, одной из самых старых дисциплин в нашем университете. Отдельно кафедра теории и методики биатлона была образована в университете в 2015 году. Как и во многих других специализациях, здесь очень важны знания и опыт, которые каждый день передаются студентам в стенах старейшего физкультурного университета страны. В преподавательский состав кафедры теории и методики биатлона входят настоящие профессионалы, которые посвятили этому виду спорта много лет. Заведует кафедрой выдающийся биатлонист, олимпийский чемпион, многократный чемпион мира, СССР по биатлону, заслуженный мастер спорта Юрий Кашкаров. Профессором кафедры является олимпийский чемпион 1980 года в Лейк-Плэйсиде (США) в индивидуальной гонке на 20 километров, двукратный бронзовый призер чемпионатов мира, заслуженный мастер спорта Советского Союза Анатолий Алябьев. Серьезный вклад в развитие кафедры внесли мастер спорта международного класса, профессор Геннадий Сергеев, заслуженный тренер России Николай Загурский, мастер спорта международного класса

Дмитрий Скосырев.

Кафедра гордится своими студентами и выпускниками. Одной из самых знаменитых биатлонисток, которая представляет НГУ имени П.Ф. Лесгафта на мировой арене, является Екатерина Юрлова-Перхт. В 2015 году она была признана лучшим выпускником университета. В послужном списке спортсменки есть такие награды, как золото чемпионата мира 2015 года в Контиолахти (Финляндия), серебро чемпионата мира 2019 года в шведском Эстерсунде, а также победа в классе «Лыжероллеры» в 2018 году в чешском Нове-Месте.

«Звездный» список спортсменов, выпускников кафедры теории и методики биатлона, безусловно, еще будет пополняться. Для развития этого вида спорта с историческим названием «патрульные гонки» в университете есть учебно-тренировочный центр «Кавголово». Именно там наши будущие и настоящие звезды получают бесценный опыт тренировок, ведущих к победам.

**Александра Рейберстофер,
Анастасия Марамчина,
3 курс, кафедра социальных
технологий и массовых
коммуникаций в спорте**

ФОРМУЛА ТРЕХ «Т»: ТРУДОЛЮБИЕ, ТРЕНЕР И ТАЛАНТ!



Фото: Александра Засыпкина

Советский биатлонист, многократный чемпион мира и победитель Олимпиады 1984 года, заведующий кафедрой теории и методики биатлона Юрий Кашкаров рассказал о начале своей карьеры, мотивации, самых запоминающихся моментах в спорте и работе в нашем вузе.

— Юрий Федорович, в каком возрасте Вы начали заниматься биатлоном?

— Я начал заниматься не биатлоном, а лыжами — в четвертом классе на уроках физкультуры. Как-то на одном таком уроке я всех обогнал, после чего меня пригласили к завучу. Так как я был не самым примерным учеником, к завучу идти боялся: ведь меня могли вызвать за какой-то проступок. Захожу, смотрю: в кабинете

сидят мама (она работала в этой же школе), завуч и преподаватель физкультуры (Александр Иванович Гуров) и спрашивают меня: «Ты пойдешь в лыжную школу?». А я думаю: «Сейчас будут ругать за что-то», — смотрю на маму и говорю: «Ну да, пойду, конечно». После этого меня и еще трех человек отправили в спортивную школу, где я попал к своему первому личному тренеру — Николаю Петровичу Бондареву. Так я начал заниматься лыжными гонками в спортивной школе с четвертого по восьмой класс.

— Какими были Ваши первые победы в спортшколе?

— Первая победа была в лыжных гонках на один километр — мне тогда подарили термос! В седьмом классе я выиграл на первенстве Тюменской области, после чего

попал в школу-интернат спортивного профиля (училище олимпийского резерва), потом — в отделение биатлона, куда со всей страны набирали перспективных спортсменов. Там я как раз и познакомился со своим вторым тренером — Владимиром Михайловичем Путровым, он набирал тридцать человек в школу-интернат. Мы с товарищем уехали туда и тренировались там три года.

— Вы изначально подавали большие надежды в лыжных гонках. Как Вы пришли к биатлону?

— Да, я считался перспективным лыжником. Про биатлон же в то время толком никто не знал, но мы с товарищем все-таки решили попробовать. После девятого класса у меня уже стало хорошо получаться. Будучи уже юношей, я попал в юниорскую команду и тогда понял, что биатлон — это мой вид спорта. Благодаря родителям у меня были определенные способности, кто-то это называет талантом, но как говорит Николай Семенович Земятов (четырёхкратный олимпийский чемпион по лыжным гонкам), существует формула трех «Т»: трудолюбие, тренер и талант. У меня все это сложилось: хороший тренер, трудолюбие и определенно талант. В десятом классе я понял, что буду с биатлоном на всю жизнь.

— В 1983 Вы стали чемпионом мира, а годом позже завоевали олимпийское золото. Дальше — новые победы. На каждом чемпионате мира Вы получали медали. Какие достижения для Вас являются наиболее ценными?

— Да, в 1983 году я с большим преимуществом выиграл в спринтерской гонке и стал чемпионом мира. Но главные достижения были для меня впереди. В 1984-м мы поехали на Олимпиаду одними из лидеров мирового биатлона. У нас была молодая команда: Альгимантас Шална (23 года), Сергей Булыгин (21 год), Дмитрий Васильев (21 год) и я (20 лет). Ту эстафету мы выиграли в очень тяжелой борьбе, отрыв был всего 12 секунд от второго и третьего мест. За всю историю биатлона наша команда была самой молодой. Затем,

в 1985 году, был чемпионат мира в Рупольдинге (Германия), гонки на двадцать километров — я выиграл свои первые соревнования коньковым ходом. Вот эти два достижения я считаю самыми ценными.

— **В 1992-93 годах Вы выступали за сборную Белоруссии, с чем это связано?**

— Связано это было с тем, что с распадом СССР у нас не было ни гимна, ни флага... Мой тренер Владимир Михайлович Путров, которого пригласили работать в Минск, предложил мне выступить за Белоруссию — я согласился. Правда, на Олимпиаде за Белоруссию я не выступал, поскольку получил травму.

— **Жалуете об этом?**

— Сильно не жалею. Страна распалась, появилась свобода, открылись двери за границу, у меня уже были все звания — не было никакой мотивации тренироваться дальше. Тем более что у меня к тому времени уже появилась своя семья. В 1994 году я перешел на тренерскую работу.

— **Каков самый запоминающийся момент в Вашей карьере биатлониста?**

— Олимпиада — это само собой! Самый запоминающийся отрицательный момент был как раз в 1984 году, мы ехали лидерами, и у нас за день до старта оружие не прошло технический осмотр, оказалось нестандартным. Нам завтра бежать, а нас не допускают к соревнованиям, если мы это не исправим. И вот всю ночь техник по оружию пилил, менял размеры. Это повлияло на стрельбу стоя. Можно сказать, убило чисто психологически. Нас допустили, но из-за волнения мы не справились. Для нас это был такой психологический удар и шок, что мы проиграли Олимпийские игры. А положительный момент был в 1985-м году. Индивидуальная гонка на двадцать километров, тогда мы перешли на «конек», и у меня на втором рубеже сломалось крепление. Я около пятисот метров шел на лыжах, но только со сломанным креплением, пока мне не дали другую лыжу. Самое главное, что это были не наши тренеры, а тренер из чешской команды. И на чужой лыже я выиграл эти двадцать километров. Вот это, конечно, для меня самый запоминающийся старт!



Фото: Роман Цыпленков

— **Нравятся ли Вам другие виды спорта?**

— Конечно! В свое время, когда мы выигрели Олимпийские игры, там представители Fischer делали теннисные ракетки. В 1984 году большого тенниса еще не было, а они нам подарили по ракетке — это был такой «писк»! Ракетка у меня сохранилась. С 1984 года мы самостоятельно начали заниматься большим теннисом. Я люблю большой теннис, велосипедный спорт, мотоспорт, футбол. К фигурному катанию был равнодушен, пока не познакомился со своей женой Оксаной Борисовной Казаковой. Пять лет назад я вживую посмотрел, как они тренируются, и восхитился. Я считаю, что фигурное катание — это самый красивый, трудоемкий и сложный вид спорта. Даже биатлон мне кажется проще, стрелять на пульсе, стрелять там с какого-то бега, лежа, стоя — все это легко, а вот фигурное катание — это сложно.

— **А Вы сами пробовали кататься на коньках?**

— В последнее время это сейчас модно, мне тоже стало интересно, я начал заниматься хоккеем. Год ходил к Оксане Борисовне на каток, вдоль бортика на тренировках катался. И вот уже год играю в хоккей.

— **Что Вас привело в преподавательскую сферу в университете имени Лесгафта?**

— Мой жизненный путь был таким, что я 15 лет прожил в Ханты-Мансийске, после 7-го класса уехал в Свердловск, там тоже прожил 15 лет — это моя спортивная биография. Потом 15 лет я жил в Москве, был главным тренером

центрального совета «Динамо» и главным тренером московской области по биатлону. Когда мы познакомилась с Оксаной Борисовной Казаковой, у меня была дилемма: переезжать в Петербург или нет. Оксана Борисовна училась здесь в магистратуре, ее хорошо знал Владимир Александрович Таймазов. Именно он мне предложил работать в университете, сказав, что открывается отделение биатлона. Я, конечно, согласился.

— **Много ли абитуриентов, желающих поступить на кафедру биатлона?**

— Биатлон — это очень тонкая специализация, каждый год мы набираем по 15-20 человек. Здесь очень хорошие условия для продолжения занятий спортом. Центр Кавголово — уникальное место для подготовки. Многие студенты идут не просто окончить физкультурный вуз, а именно получить знания в биатлоне, чтобы их можно было применить в спортивных школах. Большинство остается в спорте. В России есть всего две кафедры биатлона — в Чайковском университете физической культуры и у нас, в Лесгафта.

— **Что Вы пожелаете нашим первокурсникам?**

— Терпения! Самое главное — терпения. Мой первый тренер Николай Петрович Бондарев всегда говорил, что самое главное — это ходить на занятия, вот и я желаю студентам ходить на занятия и не пропускать тренировки!

**Алиса Нургалева,
Ростислава Копачинская,
3 курс, кафедра социальных
технологий и массовых
коммуникаций в спорте**

НАША ЛЕДИ В UFC



Фото: gettyimages.ru / Harry How

Выпускница университета имени П.Ф. Лесгафта Яна Куницкая — одна из главных леди в UFC — дралась в Лас-Вегасе в день битвы Конора и Хабиба. Она пережила десятки операций и вернулась в бои после родов.

Яна Куницкая родилась в Мурманске, до 12 лет занималась тхэквондо, выиграла чемпионат России, а затем взяла несколько международных турниров по рукопашному бою. В 16 она переехала жить и учиться в Петербург, поступила в наш университет на кафедру теории и методики бокса. В 18 начала заниматься смешанными единоборствами и спустя 10 лет дебютировала в UFC — главной лиге мира.

В октябре 2018 Куницкая разобралась со шведкой Линой Лансберг — девушки дрались в тот же день, что и Конор с Хабибом.

Мы поговорили с Куницкой о боях, травмах и тренировках в США.

— Почему в России так мало женских боев?

— Мало девочек занимается. У нас традиционное общество, не принято. Есть четкое разделение на мужской спорт и женский. Мне кажется, еще дело в том, что MMA в России занимаются в основном представители кавказских регионов, где совсем не поддержи-

вается не то что женский MMA, а женский спорт в принципе. Это усугубляет ситуацию. Допустим, здесь, где мы тренируемся (в зале АСВ), 70% чеченцев, больше 20% дагестанцев. Наверное, я одна русская. Ну, может, еще одного человека можно найти. Конечно, девочкам так тяжело.

— Сексизм?

— Раньше сталкивалась. Но после определенных успехов больше стали уважать.

— Вы пришли в секцию единоборств еще в детском саду. Папа был против?

— Он профессиональный лыжник, не хотел видеть мой талант к единоборствам. У меня и в циклических видах спорта многое получалось, но они мне очень не нравились. Скучно. Папа всеми силами старался затащить в лыжи: за каждую тренировку делал подарки, запрещал ходить на единоборства. Но, кажется, из-за запретов мне хотелось заниматься еще больше. Делать вопреки.

— В 16 лет Вы переехали в Петербург и поступили в университет им. П.Ф. Лесгафта на кафедру ТМ бокса. Поехали одна?

— Кажется, я почувствовала себя самостоятельной лет с 12. Родители очень много работали, и я была предоставлена сама себе.

Поэтому не скажешь, что было сложно. Мне в первую очередь хотелось развиваться в спорте, потому что в Мурманске, где я родилась, с единоборствами тяжело. Так постепенно начала заниматься. Раньше была ударная техника, а в 18 пришла именно в MMA.

— В 2010-м Вы выиграли чемпионат России по тайскому боксу и попали в больницу.

— Видимо, у меня из-за перетренированности упал иммунитет. Мы ехали в Челябинск на поезде. Это было очень долго, лето, соревнования, стресс. И у меня из-за падения иммунитета начала воспаляться лимфосистема. А в поезде помощи особой нет: 4 дня, по-моему, ехали. Когда вернулись в Питер, меня поместили в больницу, там сделали операцию и, похоже, занесли стафилококк. Полгода не могли вылечить, было безумное количество операций, 20 или 30, и в какой-то момент у меня уже начало воспаляться все — вплоть до ребер. Вообще, стафилококк — очень частая болезнь спортсменов. Я знаю многих, кто им переболел и не смог вылечиться.

— За полгода Вы пережили больше 20 операций, но уже через пару месяцев поехали на турнир в Литву. Как так?

— Мне предложили титульный бой, вроде восстановление лучше пошло. Но были еще проблемы, да. Я выиграла. Вернулась — опять начались воспаления, опять резали. Даже толком не тренировалась, как-то пыталась поддерживать форму. Тогда было очень тяжело найти бои, поэтому согласилась. Это сейчас уже система есть, крупные организации проводят женские турниры. Раньше было сложнее, поэтому как появилась возможность, я поехала.

— В 2012 Вы забеременели, объявили о завершении карьеры, и пауза растянулась на четыре года. Хотели заняться другим делом?

— Видела себя тренером. Очень много работала, тренировала детей, в том числе индивидуально. Мне это очень нравилось, тренировки приносили хороший доход.

Вот этим я и занималась, пока не надоело. Очень скучала по единоборствам, тем более в UFC открыли женский дивизион. Появилась возможность этим серьезно заниматься, решила попробовать вернуться.

— **Тяжело без единоборств?**

— Морально — очень. Мне нравятся тренировки, бои, поездки — я так это люблю. Очень скучала, но происходили глобальные перемены в жизни — родился ребенок. Он забирал большую часть энергии, поначалу вообще не отвлекалась. А вот когда ему исполнилось несколько месяцев, еще сильнее заскучала по единоборствам. И когда видишь, что женский MMA взлетает, что в нем можно развиваться... Раньше приходилось отдавать себя на 100% и ничего не получать в ответ. Тогда ситуация менялась.

— **Вы говорили, что повысили свои результаты после тренировок в США. Расскажите.**

— Когда я вернулась и провела несколько боев в России, меня подписала американская организация Invicta. После одного боя мы поехали готовиться в Штаты в лагерь Jackson Wink, и после этого я провожу в Штатах каждый лагерь. К последнему бою готовилась в Вегасе. Подход к тренировкам там совершенно другой — начиная от инфраструктуры и заканчивая более квалифицированными тренерами. У нас есть хорошие специалисты по вольной борьбе, по боксу, но вот чтобы все вместе — очень тяжело. Плюс туда приезжает много ярких спортсменов, высочайший уровень спарринг-партнеров. Здесь в этом плане сложнее: каждый тренируется в своем зале, всем собраться в одном месте — нереально.

В Штатах до зала не нужно ездить по полтора часа, все бытовые вопросы налажены. Это очень помогает.

— **Первый бой в UFC Вы проиграла зверской Крис «Сайборг» Жустино. С подготовкой были проблемы?**

— Сразу началась какая-то сумятица. Меня подписали, каждые пять дней звонили и меняли весовые категории. Мы старались просто активно тренироваться. В один момент я начала готовить-



Фото: www.ohbucksean.com / Sean Jorgensen

ся к Лине Лансберг, но вдруг опять звонок: через три недели бьешься с Сайборг, вес — 65 кг. У меня была просто каша в голове. Подготовиться вообще не получилось. На следующий день прилетела команда UFC, со мной записали видео для блога. Выбора не было.

— **Вы повалили Лину Лансберг, но сказали, что жутко собой недовольны.**

— Всегда хочется выступить лучше. Все-таки планировала закончить досрочно, и возможность была. Чувствовала, что я сильнее и в борьбе, и в клинче, и в стойке. Но всегда какие-то моменты нужно совершенствовать. Мне кажется, это хорошо, когда человек недоволен собой. Есть стимул развиваться, больше работать.

— **Хабиб первым поздравил?**

— Первым был тренер, еще в клетке. После мы обошли все мероприятия, медицинские штуки. Пока дошли до раздевалки, Хабиб уже пошел готовиться, он поздравил.

— **Как вы отдыхаете?**

— Если готовлюсь к бою, в воскресенье у меня выходной, стараюсь восстановиться и отключиться полностью. Тогда переключаюсь на какие-то женские дела: хожу на маникюр, в магазин. Если в Вегасе нахожусь, стараюсь выбраться в Лос-Анджелес, на море. Это близко — ехать 3-3,5 часа. Провожу весь день на пляже, с друзьями. В этот период ты гоняешь вес, нельзя есть, нельзя ночью гулять. В первые две недели после боя люблю путешествовать, время с семьей проводить. Можно ку-

да-нибудь далеко уехать и пока не думать о тренировках. Только поддерживать активность — бегать, кроссфитом заниматься.

— **Вы выходите на бои под «Кино» и Imagine Dragons. Сами выбираете музыку?**

— Сама. Еще советуюсь с командой. Как-то всегда по-разному получается. Про «Кукушку» и «Кино»: мы ехали из лагеря в Вегасе, слушали разную музыку, и заиграл Цой — менеджер предложил взять ее. По смыслу она подходила. Потом я поменяла лагерь, посоветовалась с новым тренером, и мы выбрали Imagine Dragons. Как-то всегда по настроению. В Штатах люблю слушать русскую музыку, русский рок нравится. Я люблю бегать. Когда гоняю вес, очень много кардио средней интенсивности — русский рок как раз подходит.

— **Бои когда-то закончатся. Что после?**

— Хотелось бы закончить лет в 36-37. Может, родить еще одного ребенка — хочу девочку. В последние годы как-то часто загадываешь, строишь планы, но так быстро все меняется, что лучше этого не делать. Нет такого: заработаю кучу денег и буду отдыхать. Буду чем-то интересным заниматься. Хочу, чтобы это было связано с MMA.

**Вадим Кораблев,
1 курс, магистратура, кафедра
социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте**

ОТ СЕССИИ ДО СЕССИИ



Фото: фотобанк пресс-центра НГУ им. П.Ф. Лесгафта

Студенты и аспиранты НГУ им. П.Ф. Лесгафта, обучающиеся по очной форме за счет федерального бюджета, могут претендовать на повышенную стипендию. Университет материально поощряет тех, кто побеждает и стремится к победам.

В университете им. П.Ф. Лесгафта установлены различные виды стипендий:

— государственная академическая стипендия студентам;

— повышенная государственная академическая стипендия студентам;

— государственная социальная стипендия студентам;

— повышенная государственная социальная стипендия студентам;

— государственная стипендия аспирантам;

— стипендии Президента РФ и стипендии Правительства РФ;

— именные стипендии, в том числе: Олимпийского комитета России; Правительства Санкт-Петербурга; Губернатора Ленинградской области; Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, утвержденные Ученым советом университета.

КТО МОЖЕТ ПОЛУЧАТЬ СТИПЕНДИЮ?

Основной критерий для получения государственной академической стипендии — успеваемость.

На стипендию могут рассчитывать только кандидаты, учащиеся на «отлично» и «хорошо», без академической задолженности.

Все первокурсники, включая аспирантов, получают стипендию до окончания первой сессии, с начала учебного года по месяц окончания первой промежуточной аттестации.

КАК ПОЛУЧИТЬ ПОВЫШЕННУЮ СТИПЕНДИЮ?

Претендовать на повышенную стипендию могут студенты, достигшие успехов в разных видах: учебной, научно-исследовательской, общественной, культурно-творческой и спортивной деятельности.

Так, стипендии университета им. П.Ф. Лесгафта носят имена выдающихся ученых-лесгафтовцев, которыми гордится наш вуз: стипендия имени П.Ф. Лесгафта, основателя нашего университета; стипендия имени А.Н. Крестовникова; стипендия имени Д.П. Ионова; стипендия имени А.Ц. Пуни; стипендия имени В.В. Белорусовой; стипендия имени Н.И. Пономарева. В следующих номерах газеты «Лесгафтовец» мы будем знакомить вас с этими учеными, которые внесли свой вклад в страницы научной, спортивной и культурной истории университета имени П.Ф. Лесгафта.

В учебной деятельности нужно соответствовать одному или нескольким из трех критериев:

1. сдавать на «отлично» не менее двух промежуточных аттестаций подряд;
2. не менее года до назначения повышенной стипендии получать награду (приз) за успешный проект и (или) опытно-конструкторскую деятельность;
3. быть победителем или призером международной, все-русской, ведомственной или региональной олимпиады, конкурса, соревнования, состязания или иного мероприятия, проведенных за год до назначения повышенной стипендии.

Критерии в научно-исследовательской деятельности:

1. награда, приз за результаты научно-исследовательской работы (НИР);
2. документ, удостоверяющий исключительное право студента на достигнутый им научный результат интеллектуальной деятельности (патент, свидетельство);
3. грант на выполнение НИР;
4. публикация в научном издании.

Критерии в культурно-творческой деятельности:

1. приз за результаты культурно-творческой деятельности;
2. публичное представление студентом созданного им произведения литературы или искусства;
3. систематическое участие в культурно-творческой деятельности.

Критерии в спорте:

1. награда, приз за результаты в рамках спортивных мероприятий;
2. систематическое участие студента в общественно значимых спортивных мероприятиях;
3. выполнение нормативов и требований золотого знака отличия «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Марина Голокова

МЕДАЛИ XXX ВСЕМИРНОЙ ЛЕТНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ



Глава Минспорта России Павел Колобков со сборной командой России.

Фото: пресс-служба Минспорта России

Российские спортсмены завоевали 82 медали на XXX Всемирной летней Универсиаде-2019 в Неаполе (Италия). В их активе 22 золотых медали, 24 серебряных, а также 36 бронзовых.

По общему количеству медалей сборная России разделила первое место с командой Японии, которая завоевала 33 золотых, 21 серебряную и 28 бронзовых медалей. Десять из этих наград принадле-

жат лесгафтовцам.

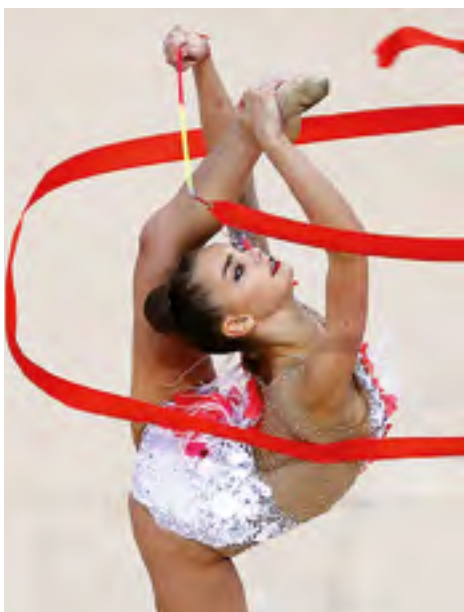
Три золотых медали в копилку сборной внесли Алина Алиева, Элина Баруздина, Марина Козлова, Валерия Русина и Ангелина Шкатова, одержав победу в групповых упражнениях в соревнованиях по художественной гимнастике.

Гимнастка Татьяна Набиева завоевала 2 серебряные медали и 1 бронзовую в спортивной гимнастике.

Гимнастка Лилия Ахаимова завоевала 2 серебряные медали и также завоевала 1 бронзовую медаль в соревнованиях по спортивной гимнастике.

Мария Образцова в составе женской сборной по фехтованию на шпагах завоевала золото в командном турнире на Универсиаде-2019. Поздравляем наших спортсменов с высокими достижениями!

ИТОГИ II ЕВРОПЕЙСКИХ ИГР



Дина Аверина. Фото: пресс-служба Олимпийского комитета России

В Минске прошли II Европейские игры. Олимпийская команда России с большим отрывом заняла первое место в общем зачете, преодолев рубеж в 100 медалей.

Суммарное количество наград достигло цифры 109 (44+23+42). Наши атлеты в полтора раза перевыполнили медальный план, предусматривавший 70 наград, из которых 30 — золотых.

Поздравляем лесгафтовцев, чемпионов и призеров II Европейских игр в Минске!

ПОБЕДЫ ЛЕСГАФТОВЦЕВ, ЗАВОЕВАВШИХ ЗОЛОТО:

Дина Аверина, художественная гимнастика, многоборье;

Дина Аверина, художественная гимнастика, обруч;

Дина Аверина, художественная гимнастика, лента;

Мария Толкачева в составе сборной России по художественной гимнастике, мяч;

Алена Прокопенко в составе смешанной команды по дзюдо;

Гарсеван Джаназян в составе команды по спортивной аэробике;

сборная России по велоспорту на треке: лесгафтовцы Глеб Сырица, Никита Берсенев, Лев Гонов

и Иван Смирнов, командная гонка преследования;

Иван Смирнов, велотрек, индивидуальная гонка преследования.

СЕРЕБРО ЗАВОЕВАЛА:

Дина Аверина, художественная гимнастика, булавы.

БРОНЗУ ЗАВОЕВАЛИ:

Дина Аверина, художественная гимнастика, мяч;

Мария Толкачева в составе сборной России по художественной гимнастике, групповое многоборье;

Мария Новолодская, велотрек, мэдисон;

Дмитрий Мухомедьяров, велотрек, гонка по очкам;

Ксения Курач в паре на каноэ-двойка, 500м.

III Европейские игры состоятся в 2023 году в польском Кракове.

ПОЗДРАВЛЯЕМ С ЮБИЛЕЕМ!

19.07 — Вячеслав Викторович Фурсов, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики факультета летних олимпийских видов спорта

26.07 — Ольга Никитична Титорова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры

31.07 — Шолпан Маханбеталиевна Тулегенова, лаборант кафедры анатомии факультета здоровья и реабилитологии

01.08 — Елена Владимировна Шапот, кандидат биологических наук, доцент кафедры биохимии факультета здоровья и реабилитологии

02.08 — Андрей Владимирович Колосов, начальник гаража

04.08 — Геннадий Петрович Виноградов, директор Института дополнительного профессионального образования

22.08 — Татьяна Константиновна Сахарнова, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики, факультета летних олимпийских видов спорта

31.08 — Светлана Владимировна Катаева, кандидат филологических наук, доцент кафедры иностранных языков факультета зимних олимпийских видов спорта

УНИВЕРСИТЕТ ЛЕСГАФТА — УЧАСТНИК ПРОЕКТА «СПОРТ — НОРМА ЖИЗНИ»

НГУ им. П.Ф. Лесгафта включен в федеральный проект «Спорт — норма жизни», в рамках которого на базе вуза будут подготовлены новые кадры и проведено повышение квалификации специали-

стов в сфере физической культуры и спорта в период с 2020 по 2022 год. В соответствии с данным проектом в субъектах РФ организованы профессиональная переподготовка инструкторов по спорту, в том числе

специалистов центра тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), и тренеров организаций спортивной подготовки, повышение квалификации тренеров.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

НАСЛЕДИЕ ДОМА ПРИЗРЕНИЯ

История учебного корпуса на бережной реки Мойки, 108, длиной почти в триста лет.

ПРОЗА О СПОРТЕ

«Лесгафтовец» продолжает публикацию мемуаров на спортивную тему писателя, посвятившего жизнь спорту и нашему университету Леонида Штакельберга.

СПОРТ В ПРИОРИТЕТЕ

В сентябре университет имени Лесгафта примет участие в ежегодной общественной акции «Выбираю спорт», которая состоится в конгрессно-выставочном центре «Экс-пофорум».