



студенческая
учебная
газета
№2 (37)
апрель
2023

СПОРТ КАДРЫ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П. Ф. ЛЕСГАФТА

Задумывались ли вы **о пользе жиров для организма?** Об их влиянии на организм, о том, какую роль они играют?

с. 4

Спорт, ломающий стереотипы.

Что будет, если совместить спорт для интеллектуалов и один из самых опасных видов единоборств.

с. 11

В эксклюзивном интервью для нашей газеты **ушуст Юрий Парфёнов** рассказал о своих начинаниях в ушу и в художественной гимнастике.

с. 5



В ЧЁМ СИЛА, БРАТ?

С чем вы ассоциируете фамилию Нурмагомедовы? С силой? С мощью?

С победными сериями или же с Хабибом? Всё перечисленное объединяет в себе эта фамилия: 75 побед и 3 поражения на четверых бойцов!

Разбираемся, в чём же успех братьев из Дагестана?

с. 9

хоккей

МАТВЕЙ ПОЛЯКОВ: «ОЧЕНЬ ХОЧУ ПОПРОБОВАТЬ СЕБЯ НА НОВОМ УРОВНЕ»



АВТОР: АЛЕКСАНДР ПЕТРИЧ

НГУ им. П.Ф.Лесгафта – один из самых знаменитых и перспективных спортивных университетов нашей страны, здесь учатся сотни профессиональных спортсменов самых разных сфер, наша задача – познакомиться с некоторыми из них.

Матвей Поляков – молодой нападающий системы СКА (в которую он перешёл из альметьевского «Нефтяника»). За короткий срок он успел пройти всю молодёжную вертикаль системы клуба и успешно закрепиться в составе действующего чемпиона МХЛ–СКА-1946. В эксклюзивном интервью Матвей рассказал о текущем сезоне, трудностях совмещения учёбы и спорта и хитростях студентов-хоккеистов.

В этом сезоне Вы уже имеете в статистике серии из шести и семи игр подряд с набранными очками, что помогло так прибавить в стабильности и результативности?

– У меня отличное звено, чудесные партнёры. Ты выполняешь правильные действия, играешь на партнёров, а они на тебя, мне остаётся только отдавать на пустые ворота или самому замыкать такие передачи – вот и весь секрет.

Заикливайтесь на своих результативных сериях?

– Я сильно об этом не думаю, моя главная установка на игру – выйти и получить удовольствие от взаимодействия с партнёрами и самой игры. Когда ты выходишь с таким настроем, игра сама будет помогать набирать очки.

Ответственность возросла с переходом из «варягов» в СКА-1946?

– Буду честным, когда меня спустили в «варяги», я поставил себе цель научиться брать на себя ответственность, мне нужно было набраться уверенности в той команде, считаю, что справился с этой задачей. Когда пришёл сюда, конечно, ответственность возросла – здесь нужно выжимать максимум из каждого момента, потому что от него может зависеть исход матча. Я стал увереннее и начал брать инициативу в свои руки.

Вы ставили своей целью на этот сезон закрепиться в «сорок шестых», её можно считать достигнутой?

– Ещё с прошлого сезона я очень хотел попасть в эту команду, потому что видел, какие здесь игроки и какое к ним отношение. Не могу сказать, что цель достигнута, потому что я очень хочу сыграть в плей-офф, почувствовать эту атмосферу. В прошлом году с «варягами» не удалось туда попасть, так что после плей-офф в составе СКА-1946, если я в

нём сыграю, смогу сказать насчёт своей цели. Пока просто получаю удовольствие от игры.

Помимо плей-офф есть планы попробовать себя на взрослом уровне?

– Я очень хочу попробовать себя на новом уровне. Про КХЛ я ещё не думал, очень хотел бы себя попробовать для начала в «СКА-Неве», там уже более взрослый хоккей. Если мне выпадет шанс, не думаю, что буду выпадать из игры, по скорости отставать точно не буду.

Поделитесь, как проходило Ваше поступление в вуз этим летом?

– Я не могу без спорта, для меня важно, чтобы хоккеем присутствовал в моей жизни, потому что я этим живу, так что сразу знал, на кого пойду учиться – выбрал тренерско-преподавательскую деятельность. Была проблема с ЕГЭ: я думал, что вообще не сдам биологию, потому что отравился прямо перед экзаменом, но как-то сдал (смеётся). Плюс у меня значок ГТО, поэтому в целом всё прошло гладко, я поступил.

С учёбой дела обстоят, на самом деле, тяжело, потому что есть принципиальные преподаватели, к которым нельзя прийти и попросить просто написать кучу рефератов на зачёт, с ними невозможно договориться, они говорят: «Приходи, читай и сдавай». Пока без понятия, как я буду сдавать такие предметы. Но есть и преподаватели, которые идут навстречу, понимают, что такое хоккей, что игроки проводят очень много времени в Ледовом дворце и у них нет времени на личную жизнь, поэтому потихоньку закрывают конспекты, рефераты и всё остальное, огромное им за это спасибо!

В команде помогаете друг другу с домашними заданиями?

– Конечно, мы помогаем, как можем. Каждый первокурсник хочет сдать все экзамены, нужно выручать друг друга.

Напоследок, поделитесь, каким тренером будет Матвей Поляков?

– (смеётся) Знаете, на самом деле сначала хотелось бы стать игроком на высоком уровне: КХЛ, даже НХЛ. Про тренера ещё не думал, потому что я такой человек, который делает всё по факту наступления. Вот сейчас я играю и не думаю о тренерстве, потому что нельзя, чтобы у тебя в голове было две личности – игрока и тренера, тогда ты не будешь в фокусе игрока.

персона

КАК ОДИН ЧЕЛОВЕК ИЗМЕНИЛ ЦЕЛЫЙ ГОРОД

АВТОР: ЭРИК АЙВАЗЯН

Можно ли представить человека, который способен преобразовать город так, чтобы в него захотели съезжаться туристы? Скорее всего, на этот вопрос сходу ответят любители футбола, ведь один из таких людей – Сергей Николаевич Галицкий, владелец ФК «Краснодар».



источник: Эрик Айвазян



источник: bezilluzij.blogspot.com



источник: vkpress.ru



Сергей Галицкий, владелец ФК «Краснодар». / источник: dp.ru

ФК «КРАСНОДАР»

Люди уже привыкли, что в основном все спортивные клубы находятся либо на государственном финансировании, либо спонсируются какими-то нефтяными компаниями. Примеров с Абрамовичем и тем же Галицким очень мало, поэтому подобного рода люди и ценятся, ведь «Краснодар» существует и развивается благодаря частным деньгам Сергея Николаевича.

Клуб был основан в 2008 году, что по футбольным меркам вообще ничто. За это время он достиг больших успехов – дошел до высшего дивизиона, где уверенно закрепился, а еще несколько раз занимал призовые места и выходил в Лигу Чемпионов. Это ли не успех? Также Галицкий говорил, что мечтает о том, чтобы за команду сыграли все 11 воспитанников в одной игре, что и произошло. 15 мая 2022 года «Краснодар» не только играл 11-ю футболистами своей академии, но и обыграл именитый ЦСКА (1:0)!

ЛУЧШАЯ АКАДЕМИЯ

Академию «Краснодара» по праву можно назвать лучшей в России. В ней занимаются несколько тысяч детей, которые ежегодно

выпускаются из школы и часто выходят в основном составе своей команды. Для нашей страны это необычно, ведь топовые клубы редко дают шансы своим воспитанникам, так как легче приобрести уже «готовый продукт» за большие деньги. Этим и отличается владелец «Краснодара». Его задача – подготовить своих игроков, которые в дальнейшем станут приносить пользу команде, либо уже будут проданы другим клубам за хорошие деньги. Создать с нуля свое детище – такая философия многим по душе.

ПАРК ГАЛИЦКОГО

Настоящий шедевр архитектуры – это парк Галицкого: потрясающий стадион, похожий на Колизей, красивые деревья, светящиеся фонтаны, различные магазины и многое другое. Мне посчастливилось там побывать. Сказать, что я был в восторге – действительно ничего не сказать. Мы с другом взяли самокаты и отправились в сказку. Только представьте: вечер, теплая краснодарская погода, все светится красивыми огнями, запах листвы – кайф!

И как тут не удивляться, что это сделал один добросовестный человек?!



УПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ

КАК ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

АВТОР: ОЛЬГА СКУЛЯБИНА

Существует несколько видов жиров: насыщенные, ненасыщенные и трансжиры. Как жиры влияют на организм, зависит от их принадлежности к определенной группе. Насыщенные и ненасыщенные жиры необходимо регулярно включать в рацион — от употребления трансжиров стоит полностью отказаться. В группу трансжиров входят такие продукты: торты, фастфуд, майонез и т.д. Ненасыщенные жиры содержатся в таких полезных продуктах: оливковое масло, миндаль, авокадо и лосось. Насыщенные жиры можно с легкостью отыскать в сливочном масле, сыре, яйцах, мясе и птице.

ЖИРЫ ПРЕКРАСНО ПОМОГАЮТ УСВАИВАТЬ ВИТАМИНЫ

Витамины защищают клетки организма от разрушительного воздействия свободных радикалов, укрепляют иммунитет и продлевают молодость. Некоторые витамины, в частности А, D, Е и К, могут усваиваться только в tandem с жирами, поэтому салаты из свежих фруктов и овощей полезно заправлять растительным маслом или сметаной, дополнять ломтиками сыра или вводить в состав мясного ассорти. Одним из самых яр-

ких примеров усвоения витаминов в tandem с жирами является морковь, ее полезные свойства могут раскрываться лишь в сочетании с жирами. Например, употребление моркови с хумусом прекрасно насытит вас, и в добавление к этому вы получите весь спектр полезных веществ.

КОЖА КАК ОТРАЖЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИРОВ

Хотите иметь здоровую и гладкую кожу? Добавляйте в пищу полезные жиры! В то время, как ненасыщенные жиры из растительных масел, орехов и семян помогают остановить преждевременное формирование морщин, насыщенные жиры, содержащиеся в сливочном масле и мясных изделиях, необходимы для построения новых клеток кожи и сохранения её здорового и сияющего внешнего вида.

СТРОЙНОСТЬ

Достаточное количество полезных жиров в рационе дарит длительное чувство насыщения и помогает избежать срывов в диете. Переход на обезжиренные продукты, напротив, чреват увеличением веса и проблемами со здоровьем — в этом заключён, пожалуй, главный парадокс диетологии.

В 2016-м году в журнале «Nutrition» были опубликованы результаты исследования с участием 18 тыс. женщин. У участниц эксперимента, которые делали ставку на молочные продукты нормальной жирности, вероятность увеличения веса и развития ожирения была ниже на 8%.

ПРЕДУПРЕЖДАЮТ РАЗВИТИЕ ДЕПРЕССИИ

В наши дни тема депрессии довольно актуальна. Постоянный поток информации, быстрая смена происходящих событий и многие другие факторы могут влиять на развитие пониженного эмоционального фона, а впоследствии на появление депрессии.

Дефицит незаменимых жирных кислот Омега-3, 6 и 9 может сказаться на настроении и самочувствии человека. Диетолог Лори Уэлстед из Медицинского центра Чикагского университета утверждает, что дефицит жирных кислот может послужить отправной точкой панических атак, повышенной тревожности и даже развития депрессии.

Незаменимая жирная кислота Омега-3 играет важную роль в работе мозга. В частности, она помогает синтезировать «гормон радости» — серотонин, поэтому жирная пища делает нас чуть счастливее, конечно, если мы употребляем ее в меру.

интервью

ЮРИЙ ПАРФЁНОВ: «МОЯ МАМА ВОСПИТАЛА ИДЕАЛЬНОГО РЕБЕНКА»

Юрий Парфенов – молодой спортсмен, член сборной России по ушу, мастер спорта, многократный чемпион России и призер первенства Европы. Совсем недавно Юрий попробовал себя в мужской художественной гимнастике.

ИНТЕРВЬЮ БРАЛА САБИНА ЗАЛОВА

Чем Вас привлекает ушу и какие эмоции Вы испытываете от занятия данным видом спорта?

– Начнем с того, что мой отец занимался ушу, оно дало ему дисциплину и понимание жизни человека, как спортсмена. Я до сих пор сижу и изучаю его тетрадку, где он выписывал различные упражнения, вырезал картинки из газет и вклеивал их туда. Отдали меня на ушу в 4 года, чтобы я просто чем-то занимался, а в возрасте 7-8 лет пришло понимание и осознанные тренировки. Именно в этот период я увидел тетрадку отца и очень удивился. До 13 лет ушу вызывало у меня только отрицательные эмоции, мне хотелось гулять, заниматься чем угодно, лишь бы не спортом. Со временем я осознал, что это нужно не моим родителям, не моему тренеру, а мне самому. Это моя жизнь! В итоге я решил делать все настолько организованно и правильно, чтобы это в первую очередь зависело от меня. Ушу дало мне чувство ответственности не только за свои действия, но и за всю свою жизнь.

У многих спортсменов пропадает детство из-за постоянных тренировок. Оставалось ли оно у Вас или все время занимал спорт?

– Мое детство было максимально насыщенным. Я делал все, что хотел, в рамках закона (смеется). Родители всегда мне давали все, что нужно было. Как говорят окружающие: «Моя мама воспитала идеального ребенка». До 13 лет родители заставляли меня ездить на тренировки, говорили, что я должен. Именно за это я им и благодарен. У меня было все хорошо и остается так по сей день.

Помните свои первые соревнования?

– Да, это было в Ижевске. Я тогда занимался еще мало. Это были соревнования клубного уровня, которые принесли лишь детскую радость. «Ой, мне дали медальку, круто!» (смеется). У меня не было ощущения,

что я такой молодец, с чего-то начал. Более серьезные соревнования начались уже после переезда в Санкт-Петербург, когда меня взяли сначала в одну сборную, потом в другую.

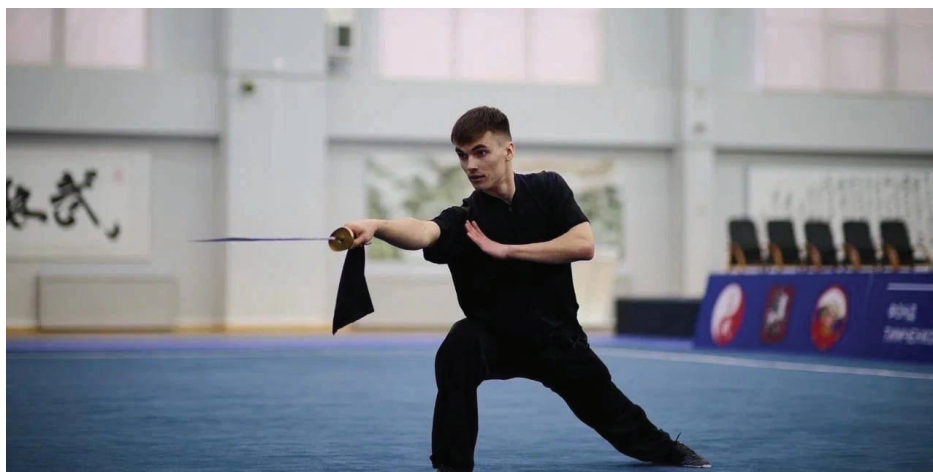
Есть ли у Вас какие-нибудь ритуалы перед выступлением? Как Вы настраиваетесь?

– У каждого есть свои ритуалы, и они весьма странные. Я не исключение. За день до соревнования, когда мы приезжаем в отель, я стараюсь меньше контактировать с людьми, не ухожу в себя, но стараюсь спокойно подходить к общению с окружающими, снизить его до минимума. Во время

я могу сделать все хорошо, а на каком-то прыжке упасть и ненавидеть себя очень долго. Я доволен собой, но мог лучше, мне кажется всегда есть к чему стремиться, нет идеалов.

Как Вы пришли в художественную гимнастику?

– Все связано с поступлением в прекрасный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. У нас была первая пара по гимнастике, строевая подготовка. Мы построились и, как все студенты, когда преподаватель отворачивается, все начали развлекаться. Понимая, что через 3 часа мне на тренировку и нужно разминаться, я начал прыгать по коврику, ходить на руках, растягиваться. Тогда меня заметила Татьяна Юрьевна Давыдова, пошла и поинтересовалась моим видом спорта. После она предложила мне попробовать себя в мужской художественной гимнастике. Я



разминки, перед выступлением, я всегда надеваю одну и ту же футболку, слушаю одну и ту же песню и обязательно разговариваю с родителями.

Как Вы оцените свое выступление по ушу-таолу на «Кубке России»?

– Я оценю себя на 9 из 10. Перед соревнованиями у нас были сборы, где мы работали над общим впечатлением, базовой техникой и прыжками. На «Кубке России» у меня получилось все, кроме прыжков. Это моя главная проблема. Выполняя комплекс

знал о таком виде спорта, но не представлял, как он выглядит. Мы стали тренироваться, отработать акробатику с предметами, работать над прыжками. Мне понравилось, что этот вид спорта перестали осуждать. Раньше все считали, что художественная гимнастика только для девушек и мужчинам там не место. Но мне кажется, его правильно обработали, добавили акробатику с предметами, сложные элементы. Сейчас мужская художественная гимнастика не выглядит, как женская.

Продолжение на стр. 7.

интервью

АЛЕКСАНДР НАЗАРОВ:

«Я НЕ ХОТЕЛ СТАНОВИТЬСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ХОККЕИСТОМ»



Александр Назаров – спортсмен, играющий в СХЛ, в прошлом сезоне проводил матчи в форме ХК Лесгафта. В эксклюзивном интервью для нашей газеты, Александр рассказал о том, как попал в команду, о своих планах и выборе, а также поделился мнением о договорных матчах в СХЛ.

ИНТЕРВЬЮ БРАЛА КСЕНИЯ НИКОНОВА

Как ты пришёл в хоккей?

– Когда мне исполнилось пять лет, отец привёл меня заниматься на Удельную, в так называемый «холодильник», и с тех пор я там катаюсь практически каждый день.

Что тебя больше всего привлекает в хоккее?

– В первую очередь – динамика! Во многих видах спорта она есть, но хоккей один из самых скоростных, когда ситуация меняется каждую секунду. Если провести аналогию с футболом, когда играешь в нападении, ты в основном за другой частью поля и просто смотришь как играют в защите, а в хоккее каждый вовлечён в процесс. Также нравится динамика, схемы.

Если не хоккей, то что?

– Я вообще люблю все виды спорта. Например, мне нравилось играть летом в стритбол, это баскетбол на улице, волейбол. Но, наверное, я выделил бы скалолазание. Это очень интересно, я бы хотел этим заняться, но мои тренировки немножко по-другому трансформирую тело и это не очень подходит для занятий этим видом спорта. Скалолазы все худые, но невероятно сильные для своего веса, а я, наоборот, стараюсь становиться больше и тяжелее, это необходимо для хоккеиста.

Твое мнение: честно ли, что в ХК Лесгафта большую часть игроков составляют профессионалы, в отличие от других студенческих клубов?

– Я разговаривал с тренером об этом, потому что нахожусь в хоккейном круге с теми, кто играет не только за Лесгафта, а также и за другие команды СХЛ. Конечно, им это не нравится. Тренер на это вопрос ответил: «Ну, что поделать. Мы – спортивный университет. Если ребята, которые в прошлом имели профессиональный контракт хотят здесь играть, то мы не можем не предоставить им этой возможности».

Присутствуют ли в студенческой хоккейной лиге договорные матчи?

– В СХЛ точно такого нет и быть не может! Каждая команда, которая заявляется, платит взнос, проигрывать матчи по договорённости – зачем? Поэтому не думаю, что это возможно.

Насколько сложно совмещать учёбу и тренировки профессиональному спортсмену?

– Ребят с хоккейной кафедры тренируют их же преподаватели. Поэтому, если даже возникают какие-либо вопросы, то они решаются легче.

Что касается меня, то, поскольку я учился и учусь до сих пор на гуманитарном направлении, на международных отношениях в сфере спорта и физической культуры, мне было слегка тяжело, потому что мне приходилось пропускать некоторые занятия, которые были напрямую связаны с моей профессией, но я объяснял это тем, что играю за наш университет и

отстаиваю его честь на междуни-
верситетской арене.

Ты учишься на международ- ных отношениях, почему именно эта специальность?

— Мой дед родом из Казахстана, и у него была мечта стать кем-то значимым. В итоге, на своём жизненном пути он добился того, что вошёл в министерство внутренних дел Казахстана. Дед рассказывал мне в детстве разные истории, например, как он летал с делегациями по разным странам. Мне показалось это очень интересным, и я решил, что тоже хочу быть как-то с этим связан, поэтому выбрал международные отношения, но в сфере спорта. Если я захочу дальше в этом развиваться, то пойду в более профильный университет.

Почему ты предпочёл обу- чение на международных отношениях в Лесгафта?

— Изначально я не думал поступать в Лесгафта. Сначала хотел выбрать вообще из зарубежных

университетов. В моём списке были такие места, как: Чехия, Финляндия, Китай. Во всех универси-
тетах я выбирал направление – международные отношения.

Когда случился локдаун, мне пришлось резко начать готовиться к ЕГЭ и в итоге по баллам, к сожалению, в некоторые университеты я не проходил, а где-то было слишком дорогое обучение. Лесгафта оказался мне хорошим вариантом, потому что я связан со спортом и международные отношения тоже связаны с физической культурой. Это показалось отличной возможностью совместить приятное с полезным, так как и хоккей хороший, и я могу учиться тому, чему хочу.

Расскажи про свои планы.

— В будущем, возможно, я продолжу обучение в более профильном университете. При этом, на данный момент тяжело о чём-то точно говорить, тем более в современных реалиях, когда идёт СВО, ковид, а это значит, что и с границами всё ещё есть

проблемы. Препятствий мно-
жество, которые иногда меняют вектор моих решений по поводу будущего, поэтому ещё сложно определиться, но я работаю в этом направлении.

Может ли какой-нибудь уни- верситет составить конку- ренцию НГУ им. П. Ф. Лесгафта в обучении спортсменов?

— В Санкт-Петербурге точно нет! Никто не сможет составить конкуренцию в обучении спортсменов Лесгафта. У нас есть даже киберспорт. Мы теперь тренируем ребят, которые тренируются на игровой, так сказать, арене, например, Counter-Strike, VALORANT, Dota. Сейчас это уже признанные спортивные дисциплины. У нас практически по любой спортивной дисциплине есть кафедра. Поэтому я не думаю, что вообще какой-нибудь университет в России может соперничать с древнейшим спортивным университетом в мире, который основал Пётр Францевич Лесгафт.

КАК АЛЕКСАНДР НАЗАРОВ ПОПАЛ В ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ ЛЕСГАФТА:

Когда я играл в ВХЛ, уже тогда понимал, что, скорее всего, профессионального развития у меня не будет, так как я начал планировать совершенно другие карьерные пути. Я с детства не хотел становиться профессиональным хоккеистом, даже матчи не смотрел. Когда люди в раздевалке что-то обсуждали, например матч «СКА» – «ЦСКА», мне было совсем неинтересно. Мне просто нравится играть.

Когда упоминался университет Лесгафта, говорили, что это один из сильнейших клубов в России в студенческой лиге, что это практически профессиональный клуб и туда попадают единицы.

Вот я заканчиваю играть в ВХЛ, попадаю в Лесгафта. Но к моменту, когда я пришёл, команда не играла целый сезон по каким-то причинам. Поэтому я планировал уже переходить в другую команду, куда меня звали. И вдруг я вижу 31 августа, что хоккейный клуб Лесгафта объявляет набор. Отбор был девятого-десятого сентября, а по календарю весь месяц шли просмотры в другие команды. Мы с отцом подумали, что логично будет воспользоваться вариантом, чтоб просто бесплатно покататься, и я походил по всем студенческим командам, прошёл отбор в каждую, но всё

это было для меня как подготовка к самому главному. И вот мы приезжаем очень рано на отбор в Лесгафта, тренировка была в 07:30. Уже за час я был в «Хоккейном городе», в раздевалке сначала чувствовал себя некомфортно, все уже в визорах, а я ещё в маске катаюсь, у кого-то опыт в МХЛ, и я думаю, как мне вообще попасть в команду. Мы с отцом проговаривали все моменты, пришли к выводу, что не нужно делать ничего лишнего, а делать только то, что умеешь, а главное, делать это красиво, даже если это бесполезно. На тренировке я могу делать совершенно бесполезные вещи, но стараюсь делать это красиво, с высоко поднятой головой, на мягких ножках, ручках.

Вот тренер подъезжает сначала к одному парню, он раньше за «Динамо» играл, и говорит: «После тренировки подойди ко мне», – его сразу пацаны, которые уже в Лесгафта играют, начали поздравлять, что он попал в команду. Потом тренер подходит ещё к одному человеку. А я всё надеюсь, что ко мне подойдут также, делаю одно упражнение другое, делаю красиво и качественно. И вот тренер подъезжает ко мне и приглашает подойти. В конце тренировки мы должны играть три на три – те, кого взяли против тех, кто ещё на рассмотрении. Мы играем, и я понимаю, что показываю не самую лучшую игру, на которую способен. Стараюсь играть красиво на пасе, на обострении, но всё равно получается не так, как я хотел. Но в итоге я рад – меня взяли!

ЮРИЙ ПАРФЁНОВ: «МОЯ МАМА ВОСПИТАЛА ИДЕАЛЬНОГО РЕБЕНКА»

Начало на стр. 5.

Не сложно ли Вам совме- щать два вида спорта, тре- нерскую деятельность и учебу?

На самом деле все жёстко упирается во время. Так удачно совпало, что гимнастика у меня – в первой половине дня, а основные тренировки – во второй. Сил и времени хватает на все, даже на хобби. Ушу и гимнастика это эмоциональные виды спорта, которые дополняют друг друга. Например, если гимнастика может дать мне красоту движений, плавность, то ушу даёт выносливость, акробатику и гибкость.

Вы упомянули о хобби. Рас- скажите, чем Вы увлекае- тесь помимо спорта.

Благодаря моему папе, я очень люблю мастерить что-то своими руками. Я обожаю дерево, какую-то кропотливую работу. Всё началось в детстве с бисера и дошло до обработки дерева. Я смотрел на папу и мне хотелось делать что-то своими руками. В карантин я начал делать корабль из наборов, собрал половину. Хочу выбрать сейчас время и доделать его. Также я с детства плаваю, очень люблю горные лыжи. Мне нравится психология. Интересно изучать характеры людей, их поведение. Благодаря каким-то базовым знаниям я начинаю лучше понимать людей в различных ситуациях.

Как обстоят дела с подго- товкой к сессии?

Дела обстоят неплохо. Я стоник того, что всё надо делать вовремя и правильно. Ещё в детстве ко мне пришло осознание, что нужно пахать. Для того, чтобы достичь результата, надо выполнять маленькие цели. Иногда с моим графиком случаются осечки. Я уезжаю на соревнования, а у нас важные лекции, семинары, зачёты. Тогда я всё делаю, но с опозданием.

мысли о спорте

БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. ЭКСТРЕМАЛЬНЕЕ

Каждый человек на своём жизненном пути так или иначе в определённый период времени занимался спортом или какой-либо физической активностью, будь то школьные уроки физкультуры или занятия в тренажёрном зале. В наше время есть возможность найти для себя такую спортивную активность, которая будет по душе. Как говорится, было бы желание. Давайте сегодня поговорим об экстремальных видах спорта, об их плюсах и минусах.



**АВТОРЫ: ВАЛЕРИЯ КАЛЕЙКИНА,
ОЛЬГА ВИНОГРАДОВА**

Безусловно, для того, чтобы понять, что из себя представляет экстремальный спорт, необходимо испытать его на себе. Но прежде чем бросить себе «вызов», мы рекомендуем подумать: Оно того стоит? Будет ли оправдан риск? Ни для кого не секрет, что экстремальный спорт крайне опасен. На заметку, слово «экстрим» означает выдающиеся, экстраординарные действия, как правило, связанные с опасностью для жизни.

На практике часто случаются ситуации, когда ни систематические тренировки, ни экипировка, ничто не спасает человека от получения серьезных травм и увечий. Очередная гонка за новой «дозой» адреналина может закончиться крайне плохо. И здесь речь не только о том, что экстремальный спорт смертельно опасен. Нет. Такое занятие физической активностью может привести к зависимости от очередного выброса адреналина в кровь. Такую зависимость часто сравнивают с наркотической. Она, безусловно, менее опасна, но также пагубно сказывается на состоянии организма: постоянные дозы адреналина могут привести к нервному истощению.

**ЗАНИМАЯСЬ ЭКСТРИМОМ,
ВЫ ТОЧНО БУДЕТЕ ЗНАТЬ,
ЧТО ПРАКТИЧЕСКИ НЕТ
НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО
– НУЖНО ЛИШЬ
ПРИЛОЖИТЬ ДОСТАТОЧНО
УСИЛИЙ.**

Стоит отметить также тот факт, что занятия экстремальными видами спорта требуют частых, систематических, серьезных тренировок. Тренируясь очень много и упорно, спортсмены не только перегружают мышцы и связки, но и «изнашивают» сердце. Еще один пример того, когда спорт может служить не на благо.

Говоря о всевозможных отрицательных чертах экстремальных видов спорта, нельзя не сказать то, что данный вид физической активности является довольно дорогостоящим. Хорошее оборудование требует больших затрат. Экономить на экипировке и инвентаре в данном случае крайне нежелательно, ведь речь идет о собственной безопасности. Поэтому, прежде чем уйти с головой в экс-

тремальный спорт, мы рекомендуем детально изучить его со всех сторон. Будет ли вам по карману такое увлечение?

Говоря о минусах, безусловно, необходимо затронуть и положительные аспекты экстремального спорта. Для многих людей экстремальные виды спорта являются синонимом к слову «опасность», однако, что если мы скажем, что это служит огромным толчком для развития физических и психологических сил? Конечно, восхождения на самые высокие горы без страховки, прыжки с парашютом и путешествия на любом плавательном средстве по сильному течению вызывают чувство тревоги, но сейчас нам бы хотелось разобраться и доказать вам, что экстремальные виды спорта – это возможность поверить в себя и в свои способности.

Начнем с того, что любой экстремальный вид спорта требует, чтобы вы были в отличной физической форме. А если у вас ее нет, то интенсивные занятия быстренько заставят вас заняться «строительством» собственного тела. Конечно, в зависимости от направления тренировок, разные группы мышц будут получать разную нагрузку, но, в целом, организм получит порцию активности, которой, кстати, сейчас не хватает большинству взрослых людей.

Не стоит забывать, что во время занятий спортом вы избавитесь от негативных мыслей, а если попадете в приятную, веселую компанию, то будете получать постоянный заряд положительных эмоций. Согласитесь, что все проблемы отступают, когда вы в зорбе мчитесь на огромной скорости со склона или зависаете на высокой скале, боясь пошевелиться, чтобы не потерять равновесие.

Экстремальные виды спорта влекут за собой новые приключения и новые достижения. Сверхения, которых вам удаётся добиться в этом новом и неизвестном направлении, действительно вдохновляют. Недавно вы научились стоять на сноуборде, а всего через год уже катаетесь в горах где-то на другом конце мира. И это прекрасно. Радость приносят даже несущественные улучшения, плюсики в «скиллах», которые добавляются после каждой тренировки.

В конце концов, планка во время занятий экстремальными видами спорта поднимается намного выше привычного уровня. Вы точно будете знать, что практически нет ничего невозможного: нужно приложить достаточно усилий и результат не заставит себя долго ждать. Эта уверенность переносится из сферы занятий спортом в обычную жизнь, и каждый человек сам для себя определяет, является ли для него экстремальный спорт опасным явлением, либо это хороший способ испытать себя и проверить свои возможности.

персона

ВЗЛЕТЫ И ПАДЕНИЯ. КАРЬЕРА, ПО КОТОРОЙ МОЖНО СНИМАТЬ КИНО

Одни смеются, другие уважают, а кто-то не понимает. Всё это про Александра Кокорина, которого по праву можно назвать одним из самых талантливых футболистов России нынешнего поколения. Спады, взлеты, травмы, тюрьма, Италия, Кипр – по такому сценарию точно можно снять фильм или написать книгу. Александр успел сделать многое, чтобы остаться в истории. Сегодня мы поговорим о приключениях Кокорина в Европе.

АВТОР: ЭРИК АЙВАЗЯН

Вообще, если «отмотать» карьеру футболиста к началу, можно вспомнить, что слухи о топ-клубах неизменно преследовали игрока. Кокорин всегда был талантливым и одарённым, его легкость в ногах и обращение с мячом иногда напоминали бразильскую технику. Но, как мы знаем, российские игроки не горят большим желанием променять комфортные условия в России в виде хорошего контракта, личных условий

МАЛО КТО ВЕРИЛ, ЧТО ПОСЛЕ ТЯЖЁЛОЙ ТРАВМЫ И НАХОЖДЕНИЯ В ТЮРЬМЕ КОКОРИН СМОЖЕТ ИГРАТЬ В ХОРОШЕЙ ЕВРОПЕЙСКОЙ КОМАНДЕ.

да и банально родного языка на какие-то надежды проявить себя в сильном чемпионате. На риск мало кто идёт. Наверное, только самый ярый фанат нападающего мог поверить, что после тяжёлой травмы и нахождения в тюрьме Кокорин сможет играть в хорошей европейской команде. Как оказалось, этот поклонник верил не зря, ведь Александр после неудачной игры за «Спартак» как-то смог перейти в итальянскую

«Фиорентину», в клуб с большой историей. Этот трансфер для многих стал по-настоящему абсурдным, ведь футболиста уже давно считали «списанным».

Стоит сказать, что хоть многие и не понимали суть этого перехода, но всё же, как минимум, в России пристально следили за игрой нападающего. Все и так знают, что карьера в Италии не удалась, об этом говорит и статистика: ни одного гола в официальных встречах, только в предсезонных товарищеских играх. В интернете зачастую можно было увидеть мемы с количеством приёмов мяча Александром и количеством потерь. Но, конечно, Кокорина вряд ли как-то волнуют негативные обсуждения. Наоборот, он сам над ними смеётся.

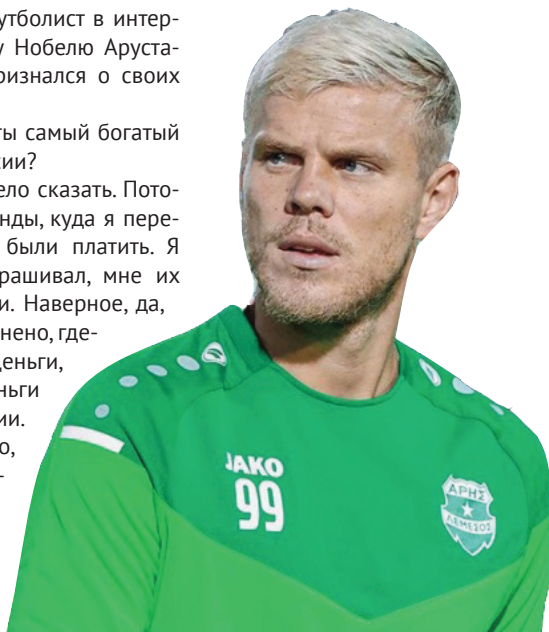
Недавно футболист в интервью инсайдеру Нобелю Арустамяну прямо признался о своих заработках:

– Почему ты самый богатый футболист России?

– Мне тяжело сказать. Потому что те команды, куда я переходил, готовы были платить. Я особо не выпрашивал, мне их (деньги) давали. Наверное, да, где-то переоценено, где-то большие деньги, но такие деньги были в России. То время было, скажем так, золотое. Сейчас такого нет. Мы просто попали в хорошее время.

Конечно, это было сказано про команды России, но всем и так понятно, что «Фиорентина» стала исключением из этого правила.

Сейчас, пожалуй, лучший период в карьере игрока за последние несколько лет. Он всё-таки нашёл свою команду, ею стала «Арис» с Кипра. Сразу видно: он начал получать удовольствие от игры, что дало свои плоды. Александр выступает за «Арис» на правах аренды, ведь он всё ещё принадлежит «Фиорентине», болельщики которой уже говорят, что никто не смог рассмотреть талант игрока, а руководство «Ариса» сделает всё возможное, чтобы оформить полноценный трансфер.



КУРАТОР ПРОЕКТА:

ДОЦЕНТ

Н. Ю. БЕРДЫШЕВА

РЕДАКТОРЫ НОМЕРА:

В. О. БУРЕНКО,

Н. Ю. БЕРДЫШЕВА

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

СТУДЕНТЫ

1 И 4 КУРСОВ ИМИСТ

НАПРАВЛЕНИЯ

ПОДГОТОВКИ

«ЖУРНАЛИСТИКА».

ВЁРСТКА:

Н. ПОДШИВАЛОВА

МЫ В ИНТЕРНЕТЕ:

VK.COM/SPORTKADRY

NWWW.LESGAFT.SPB.RU/

RU/CONTENT/UCHEBNAYA-

GAZETA-SPORT-KADRY