

Национальный государственный  
университет  
физической культуры, спорта  
и здоровья  
имени П. Ф. Лесгафта  
Санкт-Петербург



ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ  
СТУДЕНЧЕСКАЯ  
УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

№ 01 (25)

январь  
2021 года

### **Зимние развлечения в карантин**

О наиболее интересных вариантах  
отдыха в снежное время года  
в Санкт-Петербурге

**стр. 3**

### **NAVI в этом году могли взять мэйджор**

В киберспортивной дисциплине  
CS:GO команда Natus Vincere  
была на высоте

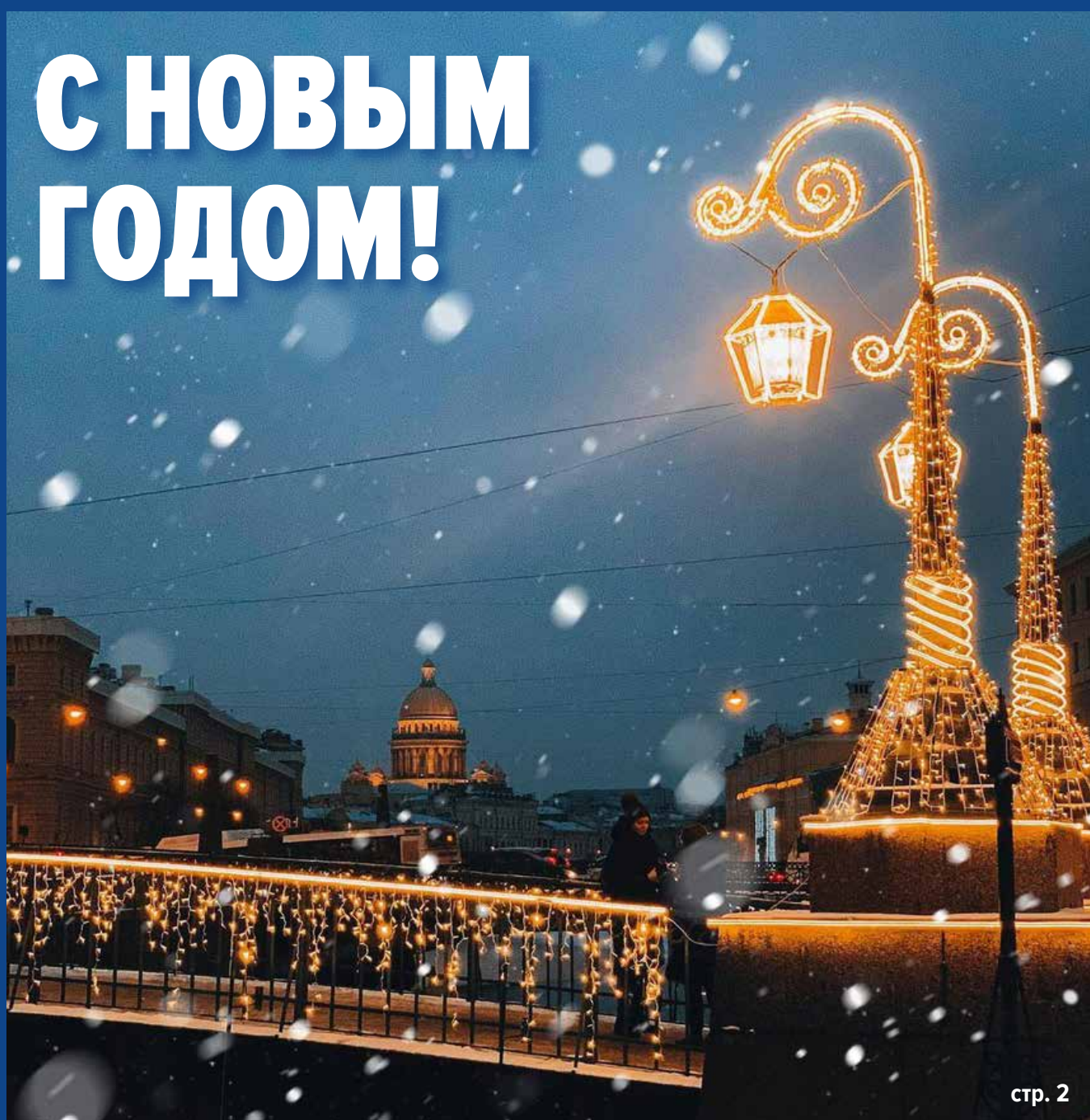
**стр. 8**

### **Россияне будут выступать в качестве нейтральных**

Наших спортсменов в очередной  
раз наказали за допинговые  
нарушения

**стр. 9**

# С НОВЫМ ГОДОМ!



**стр. 2**

vk.com

досуз

# ЧТО ДЕЛАТЬ НА КАНИКУЛАХ?

**Новогодние праздники остались позади, но в университетах только начинается пора каникул. Зима продолжается, настроение на подъеме, и хочется радовать себя дальше. Город подготовил ряд мероприятий, которые будут погружать нас в сказку всю оставшуюся зиму.**



Айна СЕКАЧЕВА

В первую очередь, весь коллектив газеты «Спорт-кадры» хочет поздравить вас с Новым годом и Рождеством и пожелать, чтобы 2021 год принес больше радостей, счастья и успеха.

Итак, какие же мероприятия могут порадовать нас уже в начале года?

В связи с продолжающейся пандемией коронавируса большинство привычных мероприятий пришлось либо отменить, либо перенести в онлайн-формат. В Петербурге по-прежнему действуют ограничения на массовые мероприятия. И всё же есть места, куда можно сходить без запретов.

Например, выставки. Ничто так не поднимает настроение, как красивые произведения искусств, будь то фильмы, спектакли или работы художников. Ежегодные рождественские выставки — именно то, что неизменно дарит нам сказку.

До 31 января в Галерее Кустановича проходит традиционная Рождественская выставка. На ней можно приобрести оригиналы картин, репродукции с подлинной подписью художника, эксклюзивные подарки и аксессуары. Отличный вариант для тех, кто только собирается обменяться подарками.

Также до 31 января в Государственном музее истории религии проходит выставка «Новый год

шагает по планете», посвященная культурным особенностям празднования Нового года.

До 27 января в музее современного искусства «Артмуза» проходит выставка, посвященная серии зимних городских пейзажей, написанных художником Павлом Еськовым в разные годы. Отличная возможность погрузиться в воспоминания прошлых празднований.

До 27 января проект «Музейная линия» представляет уличную экспозицию и фестиваль видео, которые посвящены 200-летию юбилею открытия Антарктиды русскими мореплавателями. Центром экспозиции является масштабная инсталляция в виде светящегося айсберга. Расположен он на пло-

## ЧТОБЫ ПОДНЯТЬ СКАЗОЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ, ГОРОД ПРИГОТОВИЛ ВОЛШЕБНЫЕ ПРОЕКТЫ

щади Труда, рядом с нашим университетом. На поверхностях стеклянной инсталляции пройдет демонстрация видео об открытии и исследовании самого южного материка планеты, кругосветном путешествии и роли нашего города в развитии мировой географической науки.

До 28 февраля на территории Ботанического сада Петра Великого проходит мультимедийная выставка «Сад Света». Это уникальный для России проект, соединивший в себе новые виды цифрового искусства и красоту природы. Формат шоу — вечерняя прогулка. Зритель полностью погружается



в атмосферу парка и напрямую взаимодействует с представленными инсталляциями.

Для посещения каждый день работает новая интересная площадка «Севкабель порт», где есть не только «Каток у моря» с бес-

ей простых людей, наших родных, живших в то страшное время.

А чтобы поднять сказочное настроение, город подготовил такие волшебные проекты, как: «Зима в Никольских рядах» и зимняя ярмарка в «Охта парке».

В Никольских рядах развернули самую настоящую рождественскую площадь, и хоть праздники остались позади, порадовать себя никогда не поздно, а именно до 28 февраля. Ярмарка в «Охта парке» продлится до 31 марта. Здесь перед вами откроется необыкновенный ярмарочный городок, в духе европейского Рождества. Рядом с пушистой елкой гости ждут сияющая огоньками карусель, а вокруг нее — целый арсенал аттракционов для детей и взрослых.

Все перечисленные мероприятия проводятся с соблюдением мер осторожности, но никто не может гарантировать для вас безопасность на улицах, поэтому не забывайте следить за своим здоровьем и соблюдать социальную дистанцию.

платными мастер-классами, вкусная еда и магазины, но и виртуальный тир, VR-клуб и даже выставки. До 31 января здесь проходит выставка «Память говорит. Дорога через войну». Впечатляющая трехмерная панорама про историю Великой Отечественной войны. Это не картины, это настоящая дорога, которая ведет вас вслед за солдатом от стен родного дома в 1941-м через окопы, руины зданий и поля сражений до рейхстага в 1945-м. Вы окажетесь внутри событий, переходя из зала в зал, следуя за голосом героя-рассказчика. Здесь никто не будет следить за вами, вы будете один на один с истори-

активный отдых

# ЗИМНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ В КАРАНТИН

*В эти каникулы любые развлечения предпочтительны на открытом воздухе. Делимся информацией о наиболее интересных вариантах отдыха в снежное время года в Санкт-Петербурге.*



Валентина ВОЙТКО

## КАТОК

Первое и самое популярное занятие зимой — это, конечно, катание на коньках. В Петербурге огромное количество катков, и мы подобрали для вас самые популярные из них.



**Охта-парк.** Это целое пространство с ледяными дорожками и волшебной подсветкой. Катаясь по этому магическому сосновому лесу, невольно представляешь себя героем сказки «Снежная королева». Охта является катком с самыми высокими ценами, но если учесть, что кататься за эти деньги вы можете весь день и арендовать коньки тоже, то, кажется, не так уж и много за пребывание в этой маленькой сказке. Из минусов лишь долгая дорога, ведь каток находится достаточно далеко. Но те, кто имеет свой транспорт или просто привыкли

выезжать за город, не испугаются такой мелочи.

**Каток «Севкабель Порт»,** или, как его еще называют петербуржцы, «Каток у моря». Невероятный вид открывается с катка в порту. Финский залив с масштабным Вантовым мостом и огни вечернего города порадуют каждого. Пусть каток не такой большой, как в Охта-парке, но по-своему атмосферный, и вы точно не уйдете оттуда без красивых фото.

## ПЛОЩАДЬ КАТКА В «СЕВКАБЕЛЬ ПОРТУ» УВЕЛИЧАТ В ДВА РАЗА

**Каток на острове «Новая Голландия».** Исторический комплекс, приспособленный под арт-пространство, популярен для прогулок не только зимой. Летом там создают красивые ландшафты из растений, а атмосфера располагает прилечь на лежаке или просто на ярко-зеленом газоне. Зимой же здесь разворачивается каток с яркими новогодними огнями и атмосферой наступающих праздников.



## ТЮБИНГ

Самый веселый, простой и необычный способ проведения активного досуга на улице — это тюбинг. Помните, как здорово было в детстве кататься на санках? Так вот, тюбинг представляет собой, по сути, те же санки, только круглые и надувные. Тюбинг — это отличное времяпрепровождение для людей, которые выросли из размера детских санок, но по-прежнему жаждут простой детской радости.

Представляем петербургские горки для тюбинга.

**Пространство «Никольские ряды»:** с середины декабря тут работает одна из крупнейших в городе ледяных горок. Также посетители могут оценить смотровую башню, ярмарочные домики и арт-объект «Сцена».

**Парк культуры и отдыха имени Бабушкина.** Его ледяные горки, снежные спуски и прочие аттракционы порадуют как малышей, так и их родителей. Здесь есть всё для активного отдыха с детьми. Оборудование можно взять напрокат.

**Шуваловский парк** — идеальное место для тех, кто хочет порезвиться на снежных

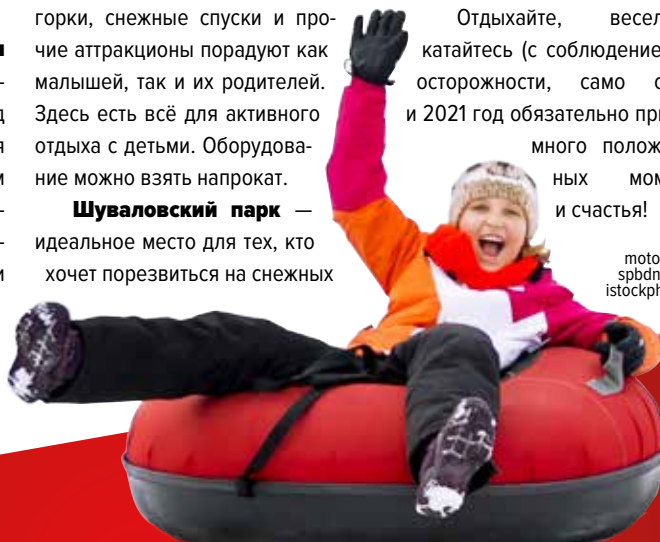
горках! Склоны здесь разной степени крутизны и опасности. Есть и те, на которых кататься не рекомендуется. Но любителям адреналина будет интересно.

## КВАДРОЦИКЛ

Если тюбинг вам всё же покажется детским видом развлечения, то есть еще один вариант. Вот он более, так сказать, «взрослый». Поистине экстремальный способ времяпрепровождения, способный вызвать у любого кучу адреналина и незабываемых ощущений. Есть разные компании по прокату квадроциклов, и все они находятся в Ленинградской области, которая славится красивыми сосновыми лесами и река и озёрами. Взять тот же Приозерск, прокатитесь там в снежную зиму на квадроцикле — и гарантированно сохраните прекрасные воспоминания на всю жизнь.

Отдыхайте, веселитесь, катайтесь (с соблюдением мер осторожности, само собой), и 2021 год обязательно принесет много положительных моментов и счастья!

Фото:  
moto-start.su,  
spbдневник.ru,  
istockphoto.com



2021

# ПОД ЗНАКОМ БЫКА

Как известно, 2021 — год Белого Металлического Быка. Многие верят: животное, в чей год человек родился, покровительствует ему и формирует его характер. Для вас мы собрали подборку самых известных спортсменов — «быков».



Диана МАНЫЛОВА

Люди, родившиеся в год Быка, — сильные в духовном и физическом плане, они никогда не станут пасовать перед трудностями. Скромны, но всегда имеют свое мнение, прочные жизненные установки и особую жизненную цель. Они очень серьезные и собранные, упорно идут к успеху, не давая себе расслабляться. Трудоголики и энтузиасты. Быки твердо стоят на своем, их невозможно сдвинуть с места, они целеустремленные — ничто и никто не сможет им помешать в достижении поставленной цели.

Первым в нашей подборке вспомним российского супертяжеловеса **Николая Сергеевича Валуева** — всемирно известного экс-чемпиона мира по боксу. Появился на свет в Санкт-Петербурге в 1973-м — в год Водного Быка. Человек, родившийся в такой год, отличается напором и мягкостью. У него аналитический ум, развитый интеллект. Этот человек умеет общаться с людьми, что позволяет ему успешно вести дела. Вероятно, такие судьбоносные качества помогли Николаю Валуеву после прекращения выступлений на ринге демонстрировать свою разностороннюю творческую и политическую активность, созидать и решать практические задачи. Сегодня спортсмен продолжает свое образование, поступив в МГУТУ им. К.Г. Разумовского, а также является успешным шоуменом и депутатом Государственной думы России.

Второй на очереди — талантливый выпускник Московской государственной академии физической культуры — **Илья Изяславич Авербух**, еще один звездный «бык», заслуженный мастер спорта и многократный чемпион спортивных танцев на льду, серебряный призер зимних Олимпийских игр в американском Солт-Лейк-Сити. После завершения своей спортивной карьеры Авербух открыл собственное ледовое шоу, где также выступает в качестве хореографа проекта.

Один из лидеров современной мировой футбола **Криштиану Роналду** родился в 1985-м — в год

«СИЛЬНЫЙ, КАК БЫК», —  
ТАК ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ  
СПОРТСМЕНЕ ЗА РУБЕЖОМ

Древесного Быка. Сдержанность и терпение отличают человека данного года. Это педантичный, усидчивый человек, очень упрямый, не терпит, когда ему перечат. Поэтому очень трудно его укро-

пить. Французский футболист Зинеддин Зидан как-то сообщил прессе: «Если у вас есть Роналду, ваша команда уже выигрывает 1:0». Зидан и Роналду добились ошеломительного успеха за время сотрудничества в мадридской команде.

**Александр Михайлович Овечкин** появился на свет в середине сентября 1985 года, такой человек открыт и самоуверен в отношениях с людьми. Очень быстро развивается творчески и имеет бурное воображение, но быть свободным для него важнее любой карьеры. Российский хоккеист дебютировал в сборной в 17 лет, став самым молодым игроком в истории. Участвовал в тринадцати чемпионатах мира, став трехкратным чемпионом мира, также выступал на трех Олимпийских играх (в Турине, Ванкувере и Сочи). На чемпионате мира 2014 года в Минске Овечкин впервые был назначен капитаном сборной России, Александр проявил себя как командный игрок и лидер.

Фото: istockphoto.com,  
stolicaonego.ru,  
espn.com,  
rsport.ria.ru





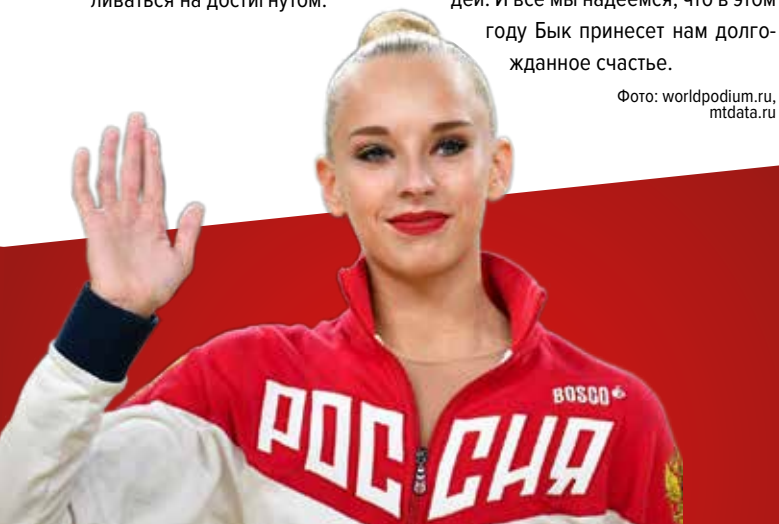
ПОСТАВИВ ПЕРЕД СОБОЙ ЦЕЛЬ, ИДЕТ К НЕЙ, НЕВЗИРАЯ НИ НА КАКИЕ ПРЕГРАДЫ, НЕ ЛЮБИТ ХОДИТЬ ВОКРУГ ДА ОКОЛО

Заслуженный мастер спорта по художественной гимнастике, неоднократная победительница российских и международных соревнований, двукратная чемпионка Европы в командном зачете — **Ляйсан Альбертовна Утяшева**, еще один знаменитый «бычок». Практик, который не склонен витать в облаках, а готов методично и упорно добиваться своего. Поставив перед собой цель, идет к ней, невзирая ни на какие преграды, не любит ходить вокруг да около, вести сложные игры — все это одинаково непонятно и чуждо такой прямолинейной натуре. В работе упорна, всегда готова к трудностям, умеет их преодолевать и добиваться своего. Действительно, гимнастке не раз приходилось сталкиваться с трудностями в жизни, но она их успешно преодолевала. И за это ею можно только восхищаться. К тому же бывшая гимнастка не собирается останавливаться на достигнутом.

Российская гимнастка, серебряный призер Олимпиады в Рио-де-Жанейро, многократная чемпионка Европы **Яна Алексеевна Кудрявцева** родилась в 1997-м — в год Огненного Быка. Такие люди легко становятся лидерами любого коллектива. У них сильный характер, он отличается бескомпромиссностью. Огненный Бык предан своему делу, ведь у него нет времени размениваться на мелкие увлечения. Сама Яна рассказывала, как вначале отец был против ее занятий профессиональным спортом, потому что это слишком большие нагрузки, но тренерам удалось его уговорить. Так у девочки появилось будущее в художественной гимнастике и дело, ставшее частью жизни.

Нужно сказать, что характер у человека-«быка» не из самых легких. Между тем «быки» — одни из самых надежных и сильных людей. И все мы надеемся, что в этом году Бык принесет нам долгожданное счастье.

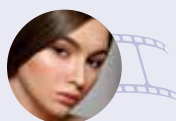
Фото: worldpodium.ru, mtdata.ru



*lifestyle*

## РАССЧИТЫВАЕМ НОРМУ КАЛОРИЙ ПРАВИЛЬНО

*Новогодние праздники позади, салаты съедены, а значит, пора приводить себя в форму. При условии правильного расчета калорий можно добиться стабильного уровня веса, а также обезопасить себя от простудных заболеваний и легче справляться с нагрузками.*



Диана АСЛАНДЗИЯ

Показатель нормы калорий сугубо индивидуален, на него оказывают влияние пол, возраст, генетическая предрасположенность, занятия спортом или их отсутствие. Но существуют средние показатели нормы потребляемых калорий в день, которые учитывают некоторые из этих факторов.

Для начала нужно рассчитать суточную норму (ее можно найти по формуле или с помощью онлайн-калькулятора) и ежедневный дефицит калорий (излишние калории, которых в рационе больше, чем нужно).

Далее берем суточную норму, отнимаем от нее 15% — для медленного снижения веса (самый благоприятный вариант похудения), 20–25% — для сброса веса в короткие сроки (1–3 месяца) и 30–40% — при интенсивном стремлении похудеть. Но не забывайте, что ваше суточное потребление калорий не должно быть меньше, чем вес, разделенный на 0,45 и умноженный на 8. Самым безопасным для здоровья является первый вариант — медленное снижение веса. Потому что если вы хотите быстро сбросить лишние килограммы, то сможете это сделать лишь на время, прежний вес вернется к вам достаточно быстро.

Для определения нормы можно воспользоваться простой формулой:

$655 + 9,6 * (\text{вес в кг}) + 1,8 * (\text{рост в см}) - 4,7 * (\text{возраст в годах})$ .

Результат формулы — та са-

мая необходимая норма для вас, с учетом физиологических данных. С ней организм будет слаженно функционировать: вы удовлетворите все его потребности. Если вашей целью является поддержание веса, тогда после расчета нормы калорий нужно внести незначительные поправки: умножить норму на 1,38 (если человек занимается тренировками хоть один раз в неделю или в обязательном порядке делает зарядку). При выполнении тренировок около пяти раз в неделю — умножить необходимо на 1,55. Если упражнения проводятся чаще и в более усиленном темпе, то применяйте коэффициент 1,73. При необходимости, чтобы скинуть лишние килограммы, уменьшите результаты на 20%. И не стоит забывать, что необходимо брать в расчет не только количество калорий в потребляемой еде, но и способ, которым ее приготовили.

Рациональное питание, число калорий которого находится в границах суточной нормы — гарантия отличного самочувствия, настроения, внешнего вида и крепкого здоровья. Питайтесь правильно и будьте здоровы!



ставки

# ЛЕГКИЕ ДЕНЬГИ — МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

*Новогодняя пора — самое волшебное время в году! Сказочная атмосфера охватывает каждый дом, люди со всех уголков мира бегут в магазины за подарками и украшениями. Однако новогодняя суматоха — вещь довольно затратная. В попытках найти решение проблемы и заработать легкие деньги люди часто сталкиваются с букмекерскими конторами. Но что это такое на самом деле? Давайте разберемся и ответим на самый главный и волнующий всех вопрос: «Возможно ли действительно заработать на ставках?»*



Алексей ИГНАТЕНКО

На самом деле для любого человека, который увлекается спортом, букмекерские конторы не несут никакой пользы. И как бы привлекательно ни выглядела перспектива разбогатеть — никто не дает вам гарантий, что деньги, поставленные на тот или иной исход матча, умножатся. Успех — дело случая или профессионального подхода к работе, он зависит от множества факторов.

У букмекерских контор огромный денежный оборот, что позволяет им становиться спонсорами различных команд, а также организовывать спортивные трансляции. И это является, пожалуй, главным достижением ставок. Миллионы зрителей по всему миру могут насладиться просмотром практически любого события онлайн, через специальные

сайты, совершенно бесплатно. Так, единственная официальная трансляция в России, турнира UFC 254, где выступал дагестанский боец, **Хабиб Нурмагомедов**, была организована букмекерской конторой «Winline». И это далеко не единственный случай.

Также стоит напомнить, что спорт давно превратился в политическое оружие и бизнес. А что делают в бизнесе? Правильно, зарабатывают деньги. Причем зарабатывать хотят все. От этого желания и появились договорные матчи. Они есть не только в футболе, как принято считать, а вообще



## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БЕТТИНГ — ЭТО ОЧЕНЬ СЛОЖНАЯ ПРОФЕССИЯ

во всех существующих видах спорта любого уровня, начиная от юношеского спорта и заканчивая сборными стран. «Договорняки» не обходят стороной никого, даже в японском сумо в начале 2011 года зафиксировали подобный слу-

чай. Целая группа борцов была отправлена в отставку за участие в договорных боях. Перечислять подобные скандалы можно долго, а что насчет одного из самых популярных и дорогих видов спорта? На «Ролан Гаррос»-2019 без призовых выплат, 51 тысячи долларов, осталась американская теннисистка **Анна Татишвили**. Спортсменка, 726-й номер обновленного рейтинга WTA, в первом круге проиграла сопернице из Греции **Марии Саккаре**. По мнению организаторов, Татишвили намеренно не оказывала сопротивления и «вела себя непрофессионально». Иными словами, «слила» матч, чтобы оправ-

дать большинство ставок. Однако спортсменка свою вину отрицала и подала апелляцию. Позже совет Больших шлемов признал, что она играла профессионально, и вернул ей все призовые. Но многие эксперты до сих пор не верят в честность этого матча, а верить ли в это зрителям — вопрос открытый.

Ровно такая же ситуация сложилась в первом круге Уимблдона, когда обвинения предъявили австралийцу Бернаруду Томичу, уступившему французу Жо-Вилфриду Цонге. Штраф составил 56 тысяч долларов. Австралиец также подал апелляцию, но полного оправдания не добился. Получается, что многие спортсмены «сливают» матчи, при этом зарабатывая миллионы. Вот так выглядит обратная сторона спорта.





Матчи договорного характера уголовно наказуемы, но для рядового зрителя это не самое страшное. Подобные «договорники» обесценивают значимость всего спорта. Они лишают его главного смысла — честной борьбы, страсти, интриги, зрелища. И это неправильно.

Говоря о минусах, нельзя не отметить спортивный азарт. Многие непрофессиональные «ставочники» не придерживаются никаких тактик, ставят на привлекательные для себя события большие деньги. После нескольких проигрышей они умножают сумму ставки, чтобы отыграться, ищут высокие коэффициенты, покупают прогнозы на спорт в интернете, надеясь на большой заработок. И это уже болезнь. Люди проваливаются в огромные долговые ямы, берут кредиты, также нередки случаи самоубийств. И кого в этом винить? Букмекерские конторы? Нет, виноваты сами люди и их погоня за легкими деньгами.

Как же всё-таки заработать, ставя на спорт?

Профессиональный беттинг — это очень сложная профессия, где нужно понимать, что быстрых денег не бывает, а также проводить глубокий анализ, иметь связи в клубах, чтобы получать инсайдерскую информацию. Самое главное — необходимо отключать все свои эмоции и ни в коем случае не отходить от выбранной тактики. Только стратегии на долгой дистанции могут принести настоящую прибыль. Однако учтите, ставя на спорт, вы потеряете больше, чем приобретете, а потому лучше не рисковать своим кошельком, особенно если он не заполнен лишними миллионами. Но принимать решение о том, как именно вы будете зарабатывать, должны вы сами.

Совершайте обдуманные решения, не полагаясь на эмоции, не ищите легкую прибыль, ведь бесплатный сыр бывает только в мышеловке. И помните, спорт — это в первую очередь зрелище, а не «отмыв» денег.

Фото: sport-express.ru, signalpr.ru, forexdengi.com, rg.ru, static.mk.ru



## танцы

# КАРТИНКА НА ПАРКЕТЕ

*Бальные танцы — это грация, страсть и красота. Между тем за голливудской улыбкой и переливающимися пайетками скрываются стертые ноги, змеиная зависть конкурентов и вечный поиск «той самой химии». На мир бальных танцев открыла нам глаза Софья Лобанова, абсолютная чемпионка Уральского федерального округа.*



Екатерина ПЯСТОЛОВА

К сожалению, детям-бальникам приходится взрослеть раньше своих сверстников. В этом большую роль играет необходимость работы в паре с представителем противоположного пола. Девочки с раннего возраста должны учиться воспринимать мальчиков как мужчин. Привыкать к тому, что они все время будут находиться рядом.

Острый момент, на который обращает внимание Софья Лобанова, — умение хорошо выглядеть на публике. Дети должны с малых лет понимать, что они выступают на сцене и просто не могут выйти неготовыми. Обязательны макияж, прическа, эффектное платье и туфли. Ты не можешь выйти «недоделанным».

Еще один психологический аспект, по мнению Софьи Лобановой, в том, что дети не понимают, как это — проигрывать. Для них поражение — всегда конец света. И многие в раннем возрасте уже начинают слушать музыку, читать книги, смотреть фильмы, которые рассказывают о танце и танцорах. Нужно понимать, о чем ты танцуешь. Ведь об этом не рассказывают в школах. Это не просто движения, а целая психология.

«С 13 лет мы начали ярко краситься, — говорит Софья Лобанова. — Это было необходимо по всем правилам. Ярко — значит с накладными ресницами, красными губами, глиттером (блест-

ками — ред.) и всем, чем только можно. До тринадцати можно носить только легкий, натуральный макияж. И если это не соблюдается, главный судья выносит штраф. На платьях должны быть блеск или камни и пайетки».

Партнерство для Софьи Лобановой — всегда больной вопрос. «В бальных танцах ты никогда не можешь рассчитывать только на себя, — объясняет спортсменка. — И конечно, очень больно, когда приходится расставаться с партнером, особенно не по своей инициативе. Найти мальчика очень сложно, ведь все держатся за свое партнерство. Найти человека, с которым ты будешь ярко и хорошо смотреться, как картинка на паркете, — это полдела. Сложнее найти человека, с которым будет тесная эмоциональная связь. В отношениях с партнером должна быть искра. Танцевать серьезно — это не два часа в зале. Это быть вместе 24/7. Делить завтрак, обед и ужин. Если рядом с вами нет тренера, то, кроме как друг на друга, положиться не на кого. Только тогда люди становятся легендами танца».



Архив Софьи Лобановой

киберспорт

# NAVI В ЭТОМ ГОДУ МОГЛИ ВЗЯТЬ МЭЙДЖОР

*2020-й в CS: GO, как киберспортивной дисциплине, был похож на бесконечное восхождение на гору: одни и те же команды встречались раз в 1-2 недели и пытались выяснить, чье кунг-фу лучше.*



Александр НЕПРАШ

За 2020 год на вершине рейтинга HLTV побывало сразу восемь команд, когда в прошлом году набралось всего три. В уже изрядно потрепанный, но все еще элитный список первых команд мира этого года входили и Natus Vincere (NAVI). В 2020-м они возглавляли рейтинг на протяжении десяти недель. Хороший показатель, учитывая европейские горки в рейтинге (из восьми команд-лидеров рейтинга только одна — из Северной Америки).

Главный триумф «Рожденных побеждать» в этом году случился, конечно же, в Польше в конце февраля — начале марта: «Сподек-Арена», вынос Astralis и Liquid по ходу плей-офф, разнос G2 в финале, победа на IEM Katowice спустя десять лет после прошлого триумфа. Voomb14 и Perfecto подняли над головой первый титул, S1mple и Flamie удивили хайлайтами, которые точно попадут в нарезку года, а Electronic в какой-то момент был лучшим игроком турнира.

Такого у NAVI не было полтора года. Летом 2018-го желто-черные забрали домой престижный кубок



ESL One Cologne — крупнейшая на тот момент победа «Рожденных побеждать». По статистике состав-2018 был самым успешным: три победы на турнирах, четыре поражения в финалах. На мажорах 2018 года NAVI сначала вылетели в полуфинале, а после и вовсе проиграли лишь в финале машинам из Astralis — отличный результат для того коллектива.

NAVI-2020, к сожалению, возможности побороться за мейджор не представилось: из-за коронавируса сначала отменился майский мейджор, позже — ноябрьский. Все перешло в онлайн и стало похоже на день сурка. Эти NAVI часто доходили до полуфиналов/финалов нижней сетки, дважды проиграли в гранд-финалах престижнейших турниров, ведя в счете 0:2. Они прошли год ровно, относительно стабильно и доказали, что они заслуженно занимают свое место в тройке HLTV.



уход ALEX и привыкли к игре с misutaaa, Astralis вообще оказались в кризисе и потеряли gla1ve с Хур9х на время из своего легендарного стака. Зато NAVI были в порядке и были готовы зажигать. Но не срослось.

**ЕСТЬ СТОЙКОЕ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО В ЭТОМ ГОДУ NAVI УПУСТИЛИ СВОЮ ГЛАВНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОДНЯТЬ НАД ГОЛОВОЙ ЗАВЕТНЫЙ ТРОФЕЙ**

Но эти NAVI еще не сыграли на мажоре, хотя уже должны были заечь в мае и ноябре. Майский турнир точно побил бы все рекорды по просмотрам русскоязычных трансляций на Twitch: на турнире в Катовице за матчем «Рожденных побеждать» в один момент наблюдало до 300 тысяч зрителей в лайве — в полуфинале-финале мейджора за ними бы смотрело 500 тысяч русскоязычных пользователей.

Сомнений в том, что Natus Vincere вышли бы в этот финал, быть не может. Vitality в тот момент еще переживали

На конец года все в очередной раз перевернулось: Vitality и Astralis вернулись из ранга «топ-команд» в ранг «богов», NAVI крепко держаться в тройке рейтинга, но каждый раз уступают французам и датчанам совсем немного. Следующий мажор пройдет уже в ноябре 2021 года, поэтому предсказать победителя сейчас — странно. Но есть стойкое ощущение, что в этом году NAVI упустили свою главную возможность поднять над головой заветный трофей и окончательно утвердиться в качестве лучшего состава в истории тега «Natus Vincere».

Фото: HLTV.org





допинг

# РОССИЯНЕ БУДУТ ВЫСТУПАТЬ В КАЧЕСТВЕ НЕЙТРАЛЬНЫХ

**До 16 декабря 2022 года россияне не смогут выступать под флагом и гимном своей страны на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Нейтральный статус используется в качестве коллективного наказания для наших спортсменов за допинговые нарушения.**



Диана МАНЫЛОВА

В декабре 2020 года спортивный арбитражный суд объявил решение по делу Всемирного и Российского антидопинговых агентств, что на двух ближайших Олимпиадах сборной России не будет, но российские спортсмены будут допущены в качестве нейтральных участников. Форма россиян может содержать цвета наци-

онального флага. Если на форме будет отображено слово «Россия», то рядом на английском языке также должна содержаться надпись «нейтральный атлет», написанная не меньшим размером, чем «Россия». Обычно под таким флагом на Олимпиаде соревнуются независимые спортсмены — как правило, потому что их национальный олимпийский комитет не признан МОК. Однако болельщики смогут проносить на соревнования наш флаг, на это запрет не наложен.

Как следует из полного решения Спортивного арбитражного

суда, этот вердикт не помешает в Санкт-Петербурге принять чемпионат Европы по футболу, который состоится летом 2021 года. Также не отменяется и финал Лиги чемпионов. Они могут быть перенесены в другую страну только в том случае, если будут какие-либо юридические или практические затруднения. Кроме того, наши клубы продолжают спокойно играть в матчах главных европейских турниров.

Спортивный арбитражный суд также принял решение не накладывать санкции на Олимпийский

и Паралимпийские комитеты России, которые будут иметь возможность по своему усмотрению формировать команды на Игры в Токио и Пекин.

Конечно, данного рода санкции откликаются в сердцах каждого равнодушного болельщика, а уж тем более самих спортсменов, для которых пронести флаг — вопрос чести и гордости за свою страну. Но решение принято, и нам придется отталкиваться от реальности, приняв данный факт.

Фото: echo.msk.ru

игры

## ТЕННИСНЫЙ PRO AM

**В спортивном центре «Разлив» 20 декабря прошел открытый турнир Pro Am по большому теннису среди смешанных пар любителей и профессионалов.**



Вилена ПЕТРОВА

Большой теннис — массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Начать играть в теннис можно в любом возрасте. И чем дольше будешь тренироваться на любительском уровне, тем больше будут расти амбиции, именно поэтому были организованы любительские турниры, парные турниры: для смешанных пар и любительских пар с профессионалами. Все это очень быстро выросло

в «Pro Am» и превратилось в довольно масштабную теннисную индустрию, где в каждом турнире удается выявлять самую сильную смешанную пару в городе.

Именно такой турнир и состоялся 20 декабря 2020 года в теннисном центре «Разлив». В турнире сражались 24 смешанные пары (мужчина-любитель и девушка-профессионал). Было принято решение сделать восемь подгрупп по три пары, только две из которых с лучшим результатом могли выйти и продолжить бороться уже по олимпийской системе (проигрываешь — вылетаешь). Каждая пара играла один сет (до шести геймов).



Победителями стали Гульнара Назарова и Пётр Нодь, обыграв в финале со счетом 6:3 Вячеслава Хахулина и Алину Федулову. Борьба за третье место была не менее захватывающей. Уступив в полуфинале Гульнаре Назаровой и Петру Нодю, Ева Гаркуша и Виктор Мармузов вырвали победу у Полины Овчаренко и Артема Веселова и заняли третье место.

В Pro Am 20 декабря также разыгрывали дополнительные турниры (за 9 и 17 место).

9 место заняли Екатерина Рейнгольд и Андрей Борисевич,

а 17 место получили Наталья Белова и Даниил Готов.

В турнире также разыгрывались призовые деньги, выделенные спонсорами. За 1 место участницы имели возможность получить 35000 р. За 2 место — 25000 р. За 3 место — 15000 р. За 4 место — 8000 р. За 9 место — 7000 р. За 17 место — 5000 р.

Кроме отличных эмоций и призовых, вся женская сторона получила новогодние подарки от организатора турнира — Сергея Осипова.

Фото: Вилена Петрова

lifestyle

# МОДА НА СПОРТ

**В здоровом теле — здоровый дух. С каждым днем все больше людей следует этому правилу. Многие хотят сохранить свою молодость, красоту и здоровье.**



Анастасия ОВЧАРЕНКО

В наше время молодые люди вечеринкам и алкоголю предпочитают походы в спортивный зал, кто-то бежит по утрам или просто делает зарядку. Нас связывает желание добиваться успеха, как можно быстрее показать свои результаты, побороть свои вредные привычки и комплексы. Именно поэтому с каждым годом новых видов спорта, тренировок и спортивных развлечений становится все больше. Но если не каждый спортсмен способен следить за тенденциями, что тогда говорить о простых любителях? Как остаться в тренде и не пропустить новинки? В ответ на этот вопрос

мы подготовили топ самых необычных видов спорта, которые только начинают входить в моду.

## ТРИАТЛОН

Вид спорта, который представляет собой мультиспортивную гонку. Он включает в себя три направления. В летний период: заплыв, гонка на велосипеде и бег. В зимний — забег, велокросс и лыжная гонка. С этими тремя направлени-

### ЧТОБЫ НЕ РИСКОВАТЬ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ, ЛУЧШЕ ОБРАТИТЬСЯ К ПОМОЩИ ТРЕНЕРА

ями нужно справиться поочередно и без остановки, нельзя выбрать что-то одно. Порядок обусловлен и соблюдается правилами безопасности.

Первые соревнования по триатлону были проведены 25 сентября 1974 года в США

(штат Калифорния). А в 1995 году решением Международного олимпийского комитета (МОК) триатлон включили в программу Олимпийских игр.

## ЗОРБИНГ

Пожалуй, самый необычный спорт. Для того чтобы начать заниматься зорбингом, вовсе не нужно обладать совершенной физической подготовкой, нужен лишь

большой прозрачный шар, закрытый на молнию. Вся активность происходит именно внутри него. Шар спускается на сушу, а начинающий спортсмен может бегать и кувыряться на импровизационной спортивной площадке.

Также если вы любитель экстрима, шар можно спустить на воду или снежную гору. Зорбинг — как раз тот случай, когда спорт становится модным развлечением.

## СКИБОБИНГ

Скибобинг, или просто скибоб — зимний вид спорта, который представляет собой скоростной спуск с гор на специальных санях, внешне схожих с велосипедом. Такие сани называют сноубайками. У них имеется велосипедная рама и вместо колес — лыжи. Впервые об этом спорте упоминали в 1892 году, но из-за неудобной конструкции сноубайка скибоб не прижился. До этого спереди к раме крепилась лыжа, а сзади — колесо. Сейчас сноубайк стоит на двух лыжах, и все чаще его можно встретить на российских горнолыжных курортах.





### ВЕЙКБОРДИНГ

Вейкбординг — экстремальный и самостоятельный вид спорта, со своими правилами, разновидностями, наборами элементов и чемпионами. Возник этот водный спорт в Америке в 1960-х годов, в штате Калифорния, где множество пляжей. Основное отличие вейкбординга: вместо заснеженного склона спортсмен использует катер или лебедку и водную гладь. Главный инвентарь вейкбордиста — вейкборд, деревянная доска с определенным прогибом — рокером.

### КЁРЛИНГ



Кёрлинг — олимпийский вид спорта на льду. Возник в начале XVI века в Шотландии. В 1873–1876 годах отделения «Королевского кёрлинг-клуба» открылись в Москве и Санкт-Петербурге, тогда они служили для развлечения зарубежных дипломатов. Люди в России начали играть в кёрлинг только в начале 1990-х годов. В игре соревнуются две команды, в каждой должно быть по четыре человека. Игро-

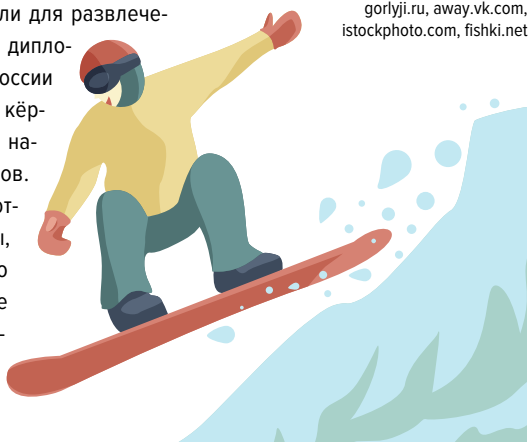
ки поочередно запускают по льду специальные камни, стараясь вытолкнуть за пределы мишени или «дома» камни соперника.

### СНОУБОРД

И напоследок, не самый новый, но классик в популярности — сноуборд. Это также олимпийский вид спорта, который заключается в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряжении — сноуборде. Такой активный зимний отдых сможет дать вам массу возможностей. Он помогает не только поддержать хорошую физическую форму, но и поможет вам выглядеть лучше, благодаря кислороду, который насыщает вашу кожу. Катание на сноуборде все больше становится популярным среди молодежи, но, к сожалению, длится это недолго, так как это сезонный вид спорта, но любители экстрима прониклись им настолько, что придумали кататься на сноуборде даже летом, спускаясь по песчаным склонам.

Стараясь разнообразить свою жизнь чем-то новым, не стоит забывать о том, что эти виды спорта также травмоопасны, как и другие, поэтому лучше всего обратиться к помощи тренера и не рисковать своим здоровьем.

Фото: shutterstock.com, skiteamrussia.ru, gorlyji.ru, away.vk.com, istockphoto.com, fishki.net



## ипподром

# ПОЛЬЗА ВЕРХОВОЙ ПРОГУЛКИ

*В чем кроется секрет молодости и бодрости английской королевы? Ответ прост, все дело в пользе занятий конным спортом на открытом воздухе.*



Лада СУХАНОВА

Прогулки на лошадях подойдут абсолютно всем: мужчинам, женщинам, детям и даже царским особам. Примером тому служит 94-летняя королева Великобритании Елизавета II. Она выглядит прекрасно, и в этом ей помогают не пластические хирурги, а... лошади. Кони — давнее увлечение королевы, и она всю жизнь активно практикует прогулки верхом. Несмотря на погоду, Елизавета II предпочитает прогулки в лесу занятиям в манеже.

В первую очередь, общение с животными благотворно влияет на психическое здоровье человека. Рядом с благородными скакунами вы сможете расслабиться и забыть о своих проблемах.

Этот активный спорт является нестандартной тренировкой всего тела. Верховая езда заставляет работать практически все мышцы, сухожилия и связки, что благотворно влияет на равномерное развитие организма человека. Когда всадник оказывается на лошади, у него задействуются внутренние мышцы-стабилизаторы, которые сложно проработать даже на тренажерах в спортзале.

Стоит отметить, что конный спорт помогает равномерно бороться с лишним весом, не изнашивая организм. Человек с из-

быточным весом, придя на верховую тренировку, может не бояться за чрезмерные нагрузки на позвоночник, колени и связки. Прогулки верхом активизируют дыхательную и кровеносную системы. Несложные двигательные импульсы, которые посылает лошадь, приводят в движение секрецию пищеварительной системы.

Не стоит недооценивать развитие координации при помощи езды, которая в обычной жизни пригодится для выполнения нескольких двигательных задач.

И, конечно, не будем забывать о полезных свойствах прогулок на свежем воздухе. Такие занятия помогают легким и бронхам «дышать». Лесной воздух содержит большое количество биологически активных веществ, которые благотворно влияют на организм человека. Эфирные масла, «лесные витамины», фитонциды — вот чем богаты наши леса. А в сочетании с лошадью эффект от тренировки на открытом воздухе удваивается.



fotostрана.ru

ликбез

# ПОБЕДА ИЛИ УЧАСТИЕ?

*Каждый человек, принимая участие в каких-либо соревнованиях, надеется победить. А если речь идет о деле всей жизни, другого результата ждать просто неправильно. Но первое место всегда одно, и всем, кто его не занял, в этот момент приходится максимально набираться мудрости. Так что же важнее: участие или все-таки победа? И откуда пошла эта фраза, которую мы слышим буквально с детства?*



Айна СЕКАЧЕВА

Принято считать, что первым выражение «Главное — не победа, а участие!» произнес Пьер де Кубертен, отец-основатель Олимпийских игр. На самом деле он позаимствовал фразу у епископа Пенсильванского, который в своей проповеди во время торжественной мессы рассказал прихожанам о мужестве итальянского легкоатлета Дорандо Пиетри.

Дорандо Пиетри с ранних лет работал обычным пекарем, пока однажды в сентябре 1904 года его не привлекли к городскому забегу, в котором принимал участие самый известный итальянский бегун Перикл Пальяни. Ко всеобщему удивлению, Пиетри опередил известного легкоатлета. Уже через несколько дней он дебютировал в официальных соревнованиях, приняв участие в забеге на 3000 м в Болонье, где пришел вторым. Так началась его карьера бегуна.

В 1908 году в Лондоне прошли четвертые Олимпийские игры современности, и, конечно, в них принял участие уже завоевавший уважение Дорандо Пиетри. В соревнованиях по марафонскому бегу на протяжении всей дистанции лидировал именно Пиетри. Значительно опередив соперников, он вбежал на Олимпийский стадион, но буквально за сто метров до финиша вдруг потерял ориентацию и побежал не в ту сторону.

Судьям с трудом удалось направить спортсмена к финишу, но сил у него уже практически не оставалось. В бессознательном состоянии он пробежал 20 метров и упал. К нему тут же выбежали врачи, но Пиетри героически поднялся и побежал дальше. Преодолев еще несколько метров, он вновь упал и снова поднялся самостоятельно. Стадион, затаив дыхание, следил уже только за Пиетри, который упал в третий раз за 15 метров до финиша. В этот раз к нему подбе-

преодолел не самостоятельно. Официальным победителем того забега стал американец Джон Хейз, который финишировал вторым.

По действовавшим на то время правилам, торжественное награждение победителей проходило в день закрытия игр. Сразу после награждения победителей и призеров марафона Дорандо Пиетри пригласили в королевскую ложу, где супруга короля Эдуарда VII, Александра, вручила спортсмену кубок, изготовленный по ее личному заказу. Он оказался точной копией кубка победителя, только



жали два человека, судья и журналист. Они помогли спортсмену преодолеть оставшиеся несколько метров дистанции. Общее время забега Дорандо Пиетри составило 2 часа 54 минуты 46 секунд, из которых около десяти минут было потрачено на преодоление последних 500 метров пути. На сколько же он опередил всех своих соперников, если, несмотря на все препятствия, все равно финишировал первым?!

Правда после длительных дебатов судейская коллегия приняла решение дисквалифицировать итальянского спортсмена, поскольку формально последние метры он

изготовлен он был из позолоченного серебра.

Через несколько месяцев Пиетри получил приглашение принять участие в специально организованном забеге в Мэдисон Сквер Гарден в Нью-Йорке, в котором спортсмен победил Хейза.

Несмотря на все препятствия, помощь со стороны, даже на дисквалификацию, чрезвычайная воля спортсмена к победе не осталась незамеченной. Все знали, кто истинный победитель. Олимпиада 1908 года сделала Дорандо Пиетри по-настоящему знаменитым.

Фото: olympic.uz

СТУДЕНЧЕСКАЯ УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

«СПОРТ-КАДРЫ»,

НГУ им. П. Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербург,

номер 01 (25),

январь 2021 года.

Куратор проекта:

доцент М. С. Головова.

Главный редактор:

Айна Секачëва.

Зам. редактора:

Валентина Войтко.

Над номером работали:

Айна Секачëва,

Валентина Войтко,

Диана Маньолова,

Алексей Игнатенко,

Александр Непраш,

Вилена Петрова,

Диана Асландзия,

Екатерина Пястолова,

Лада Суханова,

Анастасия Овчаренко.

Верстка:

Анна Александрова

Мы в Интернете:

<https://vk.com/sportkadry>

<http://www.lesgaft.spb.ru/ru/content/uchebnaya-gazeta-sport-kadry>