

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



ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ
СТУДЕНЧЕСКАЯ
УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

№ 06 (30)
июнь
2021 года

**Москвичи показали
свой пул**

Итоги открытого Кубка России
по игре «Восьмерка»

стр. 4-5

**Музыкальный
чемпионат**

Какими были гимны мировых
турниров по футболу?

стр. 6-7

**Страхи
начинающих всадников**

О том, чего боятся наездники
и как с этим бороться

стр. 8



Фото из архива Кирилла Гурова

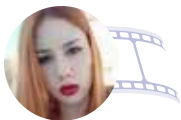
КИРИЛЛ ГУРОВ:
**«НА РОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ
ВЫСТУПАТЬ СЛОЖНЕЕ,
ЧЕМ НА МИРОВЫХ ПЕРВЕНСТВАХ»**

стр.2-3

интервью 

КИРИЛЛ ГУРОВ: «НА РОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ ВЫСТУПАТЬ СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ НА МИРОВЫХ ПЕРВЕНСТВАХ»

Студенту кафедры теории и методики фехтования им. К. Т. Булочко Кириллу Гурову этот год принес большие победы. Весной спортсмен завоевал золото на первенстве мира по фехтованию среди юниоров и кадетов в Каире. На заключительных соревнованиях шпажистов перед Олимпиадой в Токио, которые прошли в Смоленске 17 июня, Кирилл Гуров в личном первенстве завоевал бронзовую медаль.



Александра ХОРКУШ

— Кирилл, расскажи, как началась твоя спортивная карьера.

— Спортивная карьера у меня началась не с фехтования. Пробовал себя в разных видах спорта, но нигде долго не оставался. В какой-то момент уже казалось, что остановлюсь на таком виде спорта, как плавание, но обнаружилась аллергия на вещества, которые добавляют в воду в бассейнах. Потом случайно встретились

на улице с другом из детского сада. Он как раз шел с тренировки по фехтованию, пригласил меня туда за компанию. Родители были только за, да и мне стало интересно попробовать. Первое время ходил больше для общего развития, не было результата, зато было весело ходить на тренировки, появились новые друзья. Затем жизнь сложилась так, что я попал в другой спортивный клуб, и там тренер увидел во мне потенциал, поговорил с родителями — в итоге я начал уделять больше времени спорту. Появились и амбиции, и конкретные цели.



— Какой у тебя сейчас график тренировок?

— У меня нет четкого плана и графика тренировок: чтобы подойти к соревнованиям на пике формы, надо отслеживать свое

— Ты выигрывал бои на чемпионатах России, Европы, мира — насколько это разные «вселенные» с точки зрения уровня сложности?

— Россия является одной из ведущих стран в спортивном фехтовании, поэтому порой бывает, что на российских соревнованиях выступать едва ли не сложнее, чем на международных стартах. Конечно, на европейских турнирах выступают другие страны, представленные спортсменами высокого уровня. В Европе это Италия, Венгрия, Франция. В любом случае каждый турнир по-своему сложен, ведь любой соперник имеет цель победить тебя.

— Почти каждый спортсмен за свою карьеру сталкивался с переломным, судьбоносным моментом. Случалось ли такое с тобой?

«В 2018-м я понял, что попадание в сборную страны уже не мечта, а цель»

состояние и уже, отталкиваясь от этого, планировать подготовку. С этим мне всегда помогает тренер. Так я могу какое-то время приходиться до начала тренировки, работать индивидуально, а потом уже продолжать тренировку вместе со всеми, или же, наоборот, за день перед соревнованиями бывает лучше отдохнуть от спорта, чтобы не грузить себя и не выгореть эмоционально.



— Переломные моменты, конечно же, были, но основной из них, наверное, кадетский чемпионат России в 2018-м. На тот момент я не был спортсменом, претендующим на сборную России, в рейтинге шел даже не в первой десятке. В ходе соревнований так получилось, что смог дойти до стадии полуфиналов, что уже означало для меня лучший результат не только в сезоне, но на тот момент и во всей карьере. В бою за вход в финал моим соперником был один из членов сборной страны. Я знал, что бой будет очень тяжелый, так и получилось. На финальном отрезке мне удалось выйти вперед по счету: 14:13. И я понял, что решать исход боя нужно именно на этом счете. Успешная атака позволила мне победить ту встречу, турнир я закончил с серебряной медалью. В рейтинге тогда поднялся сразу

мал, как это будет. При этом я уже пару раз был в стенах университета еще до поступления. Могу уверенно сказать, что все ожидания оправдались.

— Вкратце: как прошел первый год учебы?

— Первый год учебы прошел так, что его можно разделить на две половины. До нового года еще был карантин, и спортивных мероприятий было крайне мало, благодаря этому было много времени на учебу. Без проблем закрыл первую сессию, конечно же, с удовольствием ощутил «студенческую» жизнь, которая еще пару лет назад казалась чем-то очень далеким. Во второй половине года стало известно, что чемпионат мира среди юниоров состоится, и начались сборы, турниров стало значительно больше, тогда же было принято решение о прове-



— Какие были ощущения от первой сессии?

— Перед первой сессией, конечно, волновался, но перед ЕГЭ волнения было значительно больше. Затем все началось, я втянулся в процесс, и мандраж прошел.

— Как предпочитаешь отдыхать?

— Я предпочитаю спокойный отдых, люблю проводить время за чтением интересной кни-

ги, посмотреть фильм или сериал за чашкой кофе. Конечно же, общаюсь с друзьями, но образ жизни, когда большую часть времени провожу вдали от дома, не позволяет часто с ними видаться.

— О чем ты мечтаешь?

— Конечно, хочу закрыть сессию, успешно провести следующий спортивный сезон. Еще мечтаю отдохнуть где-нибудь, где есть море или даже океан, хотя понимаю, что лето настолько загружено, что это на ближайшее время только мечта. Если подвести итог, то, наверное, моя мечта похожа на мечту любого человека: просыпаться с улыбкой и быть уверенным в завтрашнем дне.

— Расскажи о наилучшем совете, который ты когда-либо получал.

— За свою жизнь я получил много советов, одни были полезными, другие — наоборот. Но самый лучший из них звучал так: «Нет смысла желать чего-либо, если ты не готов действовать ради этого».

— Продолжи фразу «Завоевав золото чемпионата мира, я...»

— Завоевав золото чемпионата мира, я понял, что желаю повторить этот успех, и готов идти к новым достижениям.

Фото из личного архива Кирилла Гурова

«МОЯ МЕЧТА ПОХОЖА НА МЕЧТУ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА: ПРОСЫПАТЬСЯ С УЛЫБКОЙ И БЫТЬ УВЕРЕННЫМ В ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ»

на шестое место, а впереди был последний сезон в этой возрастной категории. После такого результата я понял, что попадание в сборную страны уже не мечта, а цель.

— С какими намерениями ты поступал в Университет имени Лесгафта? Рассматривал ли другие вузы?

— Сюда поступал с целью совместить свою спортивную карьеру и учебу в вузе. Других вариантов даже не рассматривал, документы подавал только в один университет, так как к выпускному классу уже понимал планы и цели на ближайшее будущее.

— Как ты представлял обучение и подтвердились ли твои ожидания?

— Пока я еще учился в школе, уже были друзья, поступившие в Лесгафта, поэтому я примерно пони-

дении юниорского чемпионата России, который ранее отменили в связи с пандемией. В городе стал появляться редко, старался учиться дистанционно, но и времени уже было меньше.



бильярд

МОСКВИЧИ ПОКАЗАЛИ СВОЙ ПУЛ

В Санкт-Петербурге 29–30 мая состоялся четвертый этап открытого Кубка России по пулу «Восьмерка» среди мужчин и женщин. Эти соревнования стали одними из самых массовых не только за прошедшие коронавирусные сезоны, но и в принципе за последние несколько лет. Среди сильнейших игроков оказались и представители Университета имени П. Ф. Лесгафта.



Елизавета КОРОЛЁВА

Участие в соревнованиях приняли 84 человека, из них, как и обычно, большую часть составили петербуржцы и москвичи, но были также представители Петрозаводска, Севастополя, Калуги и Ижевска, более того, на этом турнире выступала молодежная сборная Белоруссии, приехавшая в Северную столицу для участия в товарищеском турнире между

молодежными командами Минска и Санкт-Петербурга, проходившем за день до начала Кубка России.

Турниры национального масштаба проводятся за два дня, В первый день встречи проводятся по сгенерированной компьютером в случайном порядке сетке, каждый участник может сыграть четыре или пять игр за право выйти в сетку олимпийского образца, где остаются всего 32 участника. Разное количество игр у игроков объясняется тем, что для выбывания из турнира игрок должен проиграть два матча, то есть су-

ПО ИТОГАМ КУБКА РОССИИ В ЧИСЛО СИЛЬНЕЙШИХ ВЫШЛИ 15 ПЕТЕРБУРЖЦЕВ, В ТОМ ЧИСЛЕ ДВОЕ ЛЕСГАФТОВЦЕВ.

ществует три пути во второй день турнира: либо выиграть три матча подряд и обеспечить тем самым себе уверенный выход в 32 сильнейших по верхней части сетки, либо потерпеть поражение в одной из первых трех игр и попытаться счастье в нижней части сетки, где игр больше.

На второй день турнира игры ведутся на выбывание до первого поражения, а сетка формирует-

ся путем жеребьевки с участием самих игроков: те, кто вышел «по низу» тянут бумажки с именем соперника.

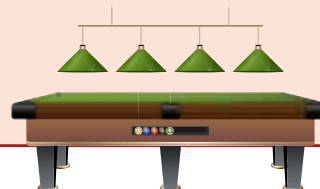
По итогам проходившего Кубка России в число сильнейших вышли 15 представителей Санкт-Петербурга, в том числе двое лесгафтовцев (старший преподаватель кафедры теории и методики олимпийских видов спорта Артём Урвачев и студент первого курса



Современный бильярд разительно отличается от того, каким его представляют люди. На смену полутьме и сигаретному дыму в бильярдных давно пришло яркое освещение и хорошая вентиляция, а вместо бандитов с пивными бокалами, наводнявших эти заведения в лихих девяностых, теперь профессионалы своего дела, связавшие жизнь с бильярдным спортом.

Изменились не только бильярдные. Теперь широкую популярность приобрели ранее находившиеся на втором плане в сфере отечественного спорта виды этой игры. Раньше в нашей стране и странах СНГ наибольшую популярность имел русский бильярд, а столы для пула, снукера или карамболя можно было пересчитать по пальцам, сейчас же эти виды если еще не сравнялись в массовости с отечественной игрой, то как минимум близки к этому, за исключением, пожалуй, карамболя: данный вид беззубого бильярда пока не смог найти свое место в сердцах российских спортсменов.

Говоря о набирающих популярность видах бильярда, невозможно не отметить пул. Это одна из самых зрелищных бильярдных игр с множеством дисциплин, по каждой из которых проходят кубки, чемпионаты и коммерческие турниры региональных, национальных и международных уровней.





Евгений Антонов



Иван Каковский



Федор Горст

Евгений Антонов); 14 москвичей; двое игроков из сборной Минска и один представитель города Калуга.

В дальнейших матчах свой высокий профессионализм продемонстрировали московские спортсмены, и в восьмерке сильнейших представителей столицы оказалось на порядок больше: в борьбе за полуфинал сошлись Сергей Луцкер (Москва) и Александр Гарбуз (Санкт-Петербург) — 7–4; Артём Лукин (Москва) и Никита Полуян (Минск) — 7–1; Владимир Матвиенко (Москва) и Сергей Демьянов (Санкт-Петербург) — 7–4; Александр Чернышов (Москва) и Константин

Степанов (Москва) — 5–7. Таким образом, и полуфинал, и финал получились исключительно московскими. По итогам напряженной и равной борьбы в 1/2 финала Сергей Луцкер в контровой партии одержал победу над Артемом Лукиным со счетом 7–6, а во втором полуфинале место в матче за золото себе уверенно обеспечил Константин Степанов, разгромив своего сокомандника Владимира Матвиенко со счетом 7–1. В матче за золото напряженной борьбы не получилось, оба игрока за весь матч допустили всего по одной ошибке по лузе, а все остальные партии были выиграны либо «с кия» либо «с под-

“

Евгений АНТОНОВ,
студент кафедры теории и методики
неолимпийских видов спорта:

— «За последние несколько лет общий уровень наших игроков, конечно, вырос, причем настолько, что на международной арене наши ребята уверенно составляют конкуренцию иностранцам. Впервые в истории действующий чемпион мира — представитель России. На национальной арене пока очевидно доминируют представители московской школы, хотя этот разрыв между нами значительно сократился за последние несколько лет: на прошедших в этом сезоне кубках и чемпионатах России несколько раз, пусть пока и не золотые, но медали доставались питерцам. Этот кубок я точно запомню надолго — никогда еще у нас на турнире не было столько участников. Это, конечно, доставило кучу неудобств в плане организации самих соревнований. К примеру, в первый день я ждал матчи по два часа, а закончили мы крайнюю игру вообще около одиннадцати вечера, но это того однозначно стоило, участие в таких турнирах — неоценимый опыт, который поможет мне прогрессировать в дальнейшем.



”



хода», так Сергей Луцкер одержал победу со счетом 7–3.

Прошедший Кубок России стал заключительным этапом некоммерческого соревновательного сезона на ближайшие три месяца, и хоть представителям Санкт-Петербурга и нашего университета и не удалось отметиться на подиуме, впереди еще месяцы упорной работы и подготовки к следующему сезону, так что нам остаётся только пожелать им трудолюбия и терпения на их пути и с нетерпением ждать высоких спортивных результатов в дальнейшем.

lifestyle

МУЗЫКАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ

Гимн чемпионата мира по футболу — атрибут, без которого уже невозможно представить главное футбольное событие четырехлетия. Перед вами подборка всех официальных песен, сопровождавших чемпионаты мира (ЧМ) в разные годы.



Алина ГЕДГАФОВА

Впервые официальный гимн чемпионата мира, одобренный ФИФА, появился на ЧМ-1978 года в Аргентине. Но фактически они уже существовали с 1962 года. Начиная с 90-х, у чемпионатов мира уже появлялись не только официальные гимны, но еще и официальные песни и даже целые альбомы, приуроченные к чемпионатам.

ЧМ-1962, ЧИЛИ

Чилийская джазовая и рок-группа Los Ramblers записала для турнира песню «El Rock del Mundial». Песня позиционировалась организаторами как неофициальный гимн чемпионата. Получилась зажигательная рок-композиция, в духе того времени. Страна-хозяйка выступила достойно, забрав бронзу, а золото ушло к Бразилии.

ЧМ-1966, АНГЛИЯ

Гимн доверили Лонни Донегану — звезде британской музыки 1950–1960-х годов. Его пес-



ня «World Cup Willie», посвященная талисману мундиалю льву Вилли, стала одним из символов победного для Англии чемпионата.

ЧМ-1970, МЕКСИКА

Над главной музыкальной темой поработала группа Los Hermanos Zavala — семейный коллектив, в который входили 12 человек. Их трек «Futbol Mexico 70» получился оптимистичным и вдохновляющим. Чемпионами турнира стали бразильцы, Мексике призовых мест завоевать не удалось.

ЧМ-1974, ГЕРМАНИЯ

Гимн «Futbol» для немецкого мундиалю написала польская певица Марила Родович. В тексте песни используются фразы на пяти языках: польском, английском, немецком, испанском и русском. Турнир выиграла Германия.

ЧМ-1978, АРГЕНТИНА

Это первый ЧМ, когда гимн был официально утвержден ФИФА. Музыку к заглавной композиции «El Mundial» («Гимн») написал итальянец Эннио Морриконе, а исполнил ее Филармонический оркестр Буэнос-Айреса. Страна-хозяйка выиграла турнир.

ЧМ-1982, ИСПАНИЯ

Композицию «Mundial '82», ставшую официальным гимном испанского чемпионата, исполнил знаменитый оперный певец Пласидо Доминго. После этого Доминго неоднократно выступал на чемпионатах мира по футболу. Испания не смогла занять призовое место, победитель — Италия.

ЧМ-1986, МЕКСИКА

К этому чемпионату написали сразу три песни. Первая — «El mundo unido por un balón» местного исполнителя Хуана Карлоса Абары. Вторую исполнила британка Стефани Лоуренс — «A Special Kind Of Hero». Третья —



«Hot Hot Hot» в исполнении популярного в те годы музыканта под псевдонимом Arrow. Победителем турнира стала Аргентина.

ЧМ-1990, ИТАЛИЯ

OFFICIAL SONG OF FIFA WORLD CUP ITALY 1990

EDOARDO BENNATO - GIANNA NANNINI



UN'ESTATE ITALIANA

Гимн было решено записать сразу в двух версиях — на итальянском и английском языках («Un'estate italiana/To Be Number One»). Итальянский вариант исполнили Эдоардо Беннато и Джанна Наннини, англоязычную песню спели

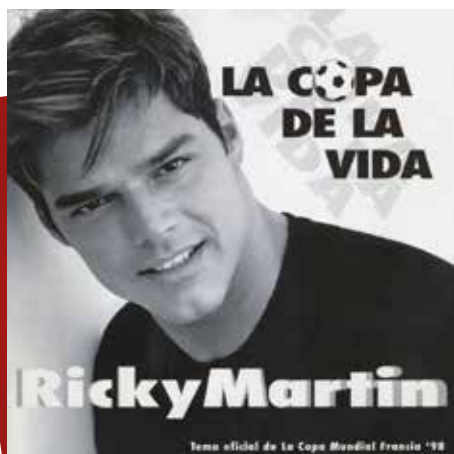
подопечные Джорджо Мородера под именем Giorgio Moroder Project. В итальянских чартах песня значилась на первом месте. Итальянцы заняли третье место, золото досталось Германии.

ЧМ-1994, США

Американский мундиаль порадовал сразу двумя хитами. Первой и заглавной композицией стала легендарная «We Are The Champions» в исполнении Queen, вышедшая еще в 1977 году. Вторым гимном стала песня «Gloryland» в исполнении Дэрила Холла (Hall & Oates) и группы Sounds of Blackness. Трек был написан специально для чемпионата мира. В основу «Gloryland» была положена американская народная песня «Glory, Glory (Lay My Burden Down)». Победитель чемпионата — Бразилия.

ЧМ-1998, ФРАНЦИЯ

Для французского турнира написали сразу четыре гимна. Официальным является «La Cour des Grands» бельгийки Аксель Ред и сенегальца Юссу Н'Дура. Однако всем больше запомнилась зажигательная композиция от Рики Мартина под названием «La Copa de la Vida», ставшая официальной песней турнира. Она была на первых местах в хит-парадах 9 стран, и совершенно точно является одной из самых успешных песен чемпионатов мира. Победу в 1998-м одержали хозяева.



ЧМ-2002, ЯПОНИЯ И ЮЖНАЯ КОРЕЯ

Гимнов было снова четыре, а официальных — три. Первой заглавной темой чемпионата стала композиция «Anthem» греческого композитора Вангелиса. Официальными песнями стали «Boom» американки Анастейши и «Let's Get Together Now», исполненный четырьмя местными исполнителями. Победили бразильцы, а Южная Корея стала четвертой.

ЧМ-2006, ГЕРМАНИЯ

Официальный гимн — песня «Zeit dass sich was dreht» в исполнении немецкого рокера Герберта Грёнемайера и малийского дуэта Amadou & Mariam. Тони Брэкстон и Il Divo записали песню «The Time of Our Lives», ставшую официальной песней чемпионата. Ремикс от Vamboo на песню «Hips Don't Lie» Шакиры и Вайклефа Жана также вошел в список официальных композиций турнира. Чемпионами стали итальянцы, а немцы заняли третье место.

ЧМ-2010, ЮЖНАЯ АФРИКА



Официальным гимном стала песня «Sign of a Victory», исполненная R. Kelly вместе с южноафриканским церковным хором. Но куда большую популярность завоевала «Waka Waka» Шакиры. Песня ЧМ-2010 захватила лидерство в чартах почти всех европейских стран, а ее клип на Youtube посмотрели почти 2,8 миллиарда человек. Компания Coca-Cola заручилась поддержкой исполнителя K'Naan, в результате чего мир навсегда запомнил еще один гимн чемпионата — «Wavin' Flag». А выиграла турнир Испания — впервые в истории.

ЧМ-2014, БРАЗИЛИЯ

Этот чемпионат пока что держит рекорд по числу гимнов — их было целых девять. Главный и официальный гимн — песня «Dar um



ОФИЦИАЛЬНЫЙ ГИМН ЧМ-2018 В РОССИИ «LIVE IT UP» ЗАПИСАН ПРИ УЧАСТИИ УИЛЛА СМИТА, НИКИ ДЖЕМА, ЭРЫ ИСТРЕФИ И DIPLO

«Jeito» в исполнении Сантаны, Avicii, Уайклефа Жана и Александра Пиреса. Заглавной песней турнира стала «We Are One (Ole Ola)», исполненная Дженнифер Лопес, Клаудией Лейте и Pitbull. Совместно с Карлиньосом Брауном Шакира записала композицию «La La La», которая также пришлась по душе многим фанатам.

Чемпионом мира стала Германия, а Бразилия финишировала четвертой.

ЧМ-2018, РОССИЯ



Официальный гимн турнира «Live It Up» записан при участии Уилла Смита, Ники Джема, Эры Истрефи и Diplo. Coca-Cola также представила новую промо-песню — «Colors», записанную при участии Джейсона Деруло. Также песни для чемпионата представили J Balvin («Positivo») и горячо любимая в России Наталия Орейро («United by Love»). Победителем турнира стала Франция, россияне заняли восьмое место.

интервью

СТРАХИ НАЧИНАЮЩИХ ВСАДНИКОВ

Рано или поздно у каждого наездника возникают те или иные страхи, связанные с верховой ездой. Сейчас попробуем разобрать основные из них.



Лада СУХАНОВА

Первая ассоциация, связанная с конным спортом, — падения, вследствие которых возможны различные травмы. Это основное, что пугает начинающих.

Сразу хочется отметить: конный спорт без падений невозможен. Любой всадник падал, падает и будет падать с лошади. Без этого, к сожалению, никак. Но есть и хорошие новости! Большинство падений проходит бесследно для занимающегося.

Давайте посмотрим правде в глаза. Падение с лошади — это риск, значит, это может принести серьезный вред здоровью. Предотвращение падений и снижение риска травмирования — основная задача при работе тренера на начальном этапе обучения. Поэтому выбирайте проверенные клубы.

Для того чтобы сократить риск травмы, всегда следуйте технике безопасности, четко выполняйте команды тренера-инструктора, используйте только специальную амуницию для верховой езды.

СТРАХ НЕУДАЧ СИЛЬНЕЕ ВСЕГО ТОРМОЗИТ СТРЕМЛЕНИЕ ДОБИТЬСЯ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Данные рекомендации помогут обезопасить вашу жизнь и здоровье, об этом страхе нужно помнить, но не стоит сильно переживать.

На втором месте после страха падений — страх потерять контроль над ситуацией. На первых порах не стоит волноваться о контроле животного, за вас это сделает тренер.

Лошадь в табуна инстинктивно будет подчиняться только сильному сородичу. Интересный факт: в дикой природе несомненным вожаком является жеребец (он обычно следует позади всех, обеспечивая безопасность), а лидером, ведущим за собой табун, — альфа-кобыла. Так что в дальнейшем придется взять себя в руки и стать лидером над лошадыю.

При должной наработке опыта каждый сможет сам управлять конем. Тренируйте уверенность в себе, качества руководителя и, конечно, верховые умения.

Самый сложный страх при любой работе в конном спорте связан с крахом эго. По-другому его называют страхом неудач. Именно он сильнее всего тормозит стремление победить и добиться лучших результатов.

С этим страхом надо работать очень аккуратно. Советуем идти к цели небольшими шагами, выполняя несложные задачи на каждой тренировке.

Решение этой проблемы должно выходить за рамки работы в манеже. Иногда полезно взять больше



ответственности не только за себя, но и за других. Попробуйте организовать мини-соревнования в своей спортивной группе или среди своих друзей. Это поможет всаднику почувствовать свою значимость и поверить, что лошади не так уж опасны.

Помните, что страх — это нормально, этот инстинкт помогает нам выжить. Цель состоит в том, чтобы не уничтожить весь страх, а выявить его и научиться преодолевать трудности там, где это необходимо.

Фото: Стас Муляр

СТУДЕНЧЕСКАЯ УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

«СПОРТ-КАДРЫ»,

НГУ им. П. Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербург,

номер 06 (30),

июнь 2021 года.

Куратор проекта:

доцент М. С. Голокова.

Над номером работали:

Александра Хоркуш,

Елизавета Королёва,

Алина Гедгафова,

Лада Суханова.

Верстка:

Анна Александрова

Мы в Интернете:

<https://vk.com/sportkadry>

<http://www.lesgaft.spb.ru/ru/content/>

uchebnaya-gazeta-sport-kadry