

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

# СПОРТ Кадры



ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ  
СТУДЕНЧЕСКАЯ  
УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

№ 07 (31)

сентябрь  
2021 года

## «СКА Арена»: динамичный, брутальный, хоккейный проект

Наши студенты побывали  
на строительной площадке  
ледовой арены

стр. 2–3

## Наши в Токио

О лесгафтовцах, участвовавших  
в летней Паралимпиаде,  
и занявших призовые места

стр. 6

## Как быть первокурсником и все успевать

Советы о том, как жить  
с меняющимся графиком  
и находить на все время

стр. 7



Из личного архива Сергея Мысаского

# ПОКОРИТЕЛЬ ВОЛН

стр. 4–5

хоккей

# «СКА АРЕНА»: ДИНАМИЧНЫЙ, БРУТАЛЬНЫЙ, ХОККЕЙНЫЙ ПРОЕКТ

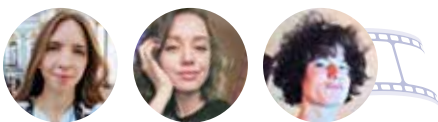


**В рамках концессионного соглашения между Правительством Санкт-Петербурга и компанией «СКА Арена» в Московском районе сейчас идет строительство многофункционального спортивно-развлекательного центра. Одним из самых ожидаемых событий, к которому готовят открытие новой арены, является чемпионат мира по хоккею с шайбой 2023 года.**

арену. На четвертом и пятом уровнях — помещение VIP лож и зал ресторана. На шестом — санузлы. Арена вместит также комнаты для отдыха спортсменов.

Вместимость арены на хоккейных матчах составит 21500 зрителей, на концертах — 23000, из которых 1076 мест предназначены для маломобильных групп населения, в том числе 161 — для людей с ограниченными возможностями, передвигающихся на колясках. Здание арены будет состоять из семи этажей с четырнадцатью секторами. Высота «СКА Арены» составит 53,7 м. На территории арены будет организован благоустроенный парк с искусственными холмами и водоемами, в нем будут высажены более 5 тысяч деревьев. Доступ в парк будет открыт круглый год.

Новая арена строится по проекту архитектурного бюро «Соор Himmelblau» (Австрия). Компания выиграла открытый международный конкурс, в котором приняли участие архитек-



Дарья НИКАШКИНА, Дарья МИХОНОВА,  
Кирилл СПИРИДЕНКОВ

Новая ледовая арена, судя по проекту, заметно расширит границы и возможности проведения соревнований по зимним видам спорта в Санкт-Петербурге. Она будет предназначена для проведения масштабных соревнований, в том числе международного уровня,

по хоккею, следж-хоккею и фигурному катанию и еще более 20 различных видов спорта. Она будет включать в себя не только основную ледовую площадку, на которой будут проходить крупные мероприятия, но и отдельную арену для тренировок, кафе, рестораны, спортивные магазины, фитнес-центр с бассейном, медицинский и реабилитационный центры, детскую школу хоккея, штаб-квартиру хоккейного клуба «СКА» и другое. Гардеробные комнаты, буфеты для зрителей, детские комнаты предусмотрены на втором уровне. На третьем этаже — два клубных помещения с видом на основную



турные бюро «Asymptote Architecture» (США), «M.A.R.K. Architect Seppo Mäntylä» (Финляндия) и «Земцов, Кондаин и партнеры» (Санкт-Петербург). В творческом полете мысли архитекторов ограничивал тот факт, что на момент проведения конкурса уже были готовы свайное поле и проектные решения внутренних планировок.

Австрийский проект выиграл конкурс как динамичный, брутальный, хоккейный.

Интересный факт: австрийские архитекторы при создании концепции спортивного комплекса вдохновлялись достижениями и в буквальном смысле творчеством первого российского олимпийского чемпиона Николая Панина-Коломенкина. Так, на крыше билетных касс появятся причудливые скульптуры. Их контур будет повторять геометрические рисунки, которые фигурист рисовал на льду по заранее выбранным эскизам.

«СКА Арена» будет обращена главным фасадом в сторону Парка Победы. В 2017 году планировалось создание новой площадки на базе реконструкции СКК «Петербургский». Однако когда началась разборка здания, стало ясно: конструкции настолько износились, что не подлежат дальнейшему восстановлению. «В свое время это был действительно инженерный шедевр, но за годы эксплуатации все дошло до такого состояния, что реконструкция уже была невозможна», — говорит директор по связям с общественностью и СМИ ООО «СКА Арена» Ольга Рудакова.

Кроме того, арена СКК по своим масштабам не отвечала требованиям Международной федерации хоккея на льду. В результате было принято решение о строительстве нового здания.

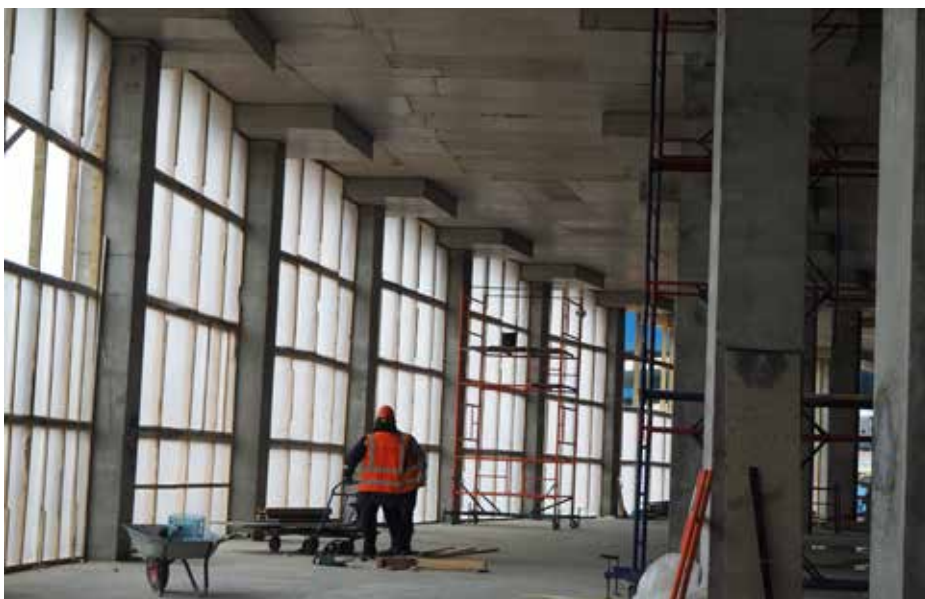
В мае 2023 года в «СКА Арене» должен пройти чемпионат мира по хоккею. Это должно стать данью памяти снесенному СКК, который открывался к Олимпиаде 1980 года.

Предварительное решение об организаторе турнира было принято Международной федерацией хоккея на льду 27 сентября 2018 года на полугодовом конгрессе, который проходил на Мальте, и окончательно утверждено 24 мая 2019 года на конгрессе в Братиславе. Это будет восьмой чемпионат мира, который состоится в России.

По словам руководителя обособленного подразделения ООО «Горка Инжиниринг» Алексея Ватутина на данный момент по монолиту арена готова на 65–70%, а инженерные сети только начали делать, поэтому около 10% работ выполнено.

«Для того чтобы мероприятие успешно состоялось, в сентябре 2022 года должны быть завершены все строительные работы», — подчеркнула Ольга Рудакова.

Фото: Дарья НИКАШКИНА, Дарья МИХОНОВА



**ЧТОБЫ УСПЕТЬ К ЧЕМПИОНАТУ МИРА, В СЕНТЯБРЕ 2022 ГОДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗАВЕРШЕНЫ ВСЕ СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ**



без вопросов

# ПОКОРИТЕЛЬ ВОЛН

**Сергей Мысовский — известный спортсмен, чемпион России по серфингу, представитель сборной Санкт-Петербурга по серфингу, первый в России серфер, преодолевший одну из самых опасных в мире волн — Маверикс (США, северная Калифорния), а также магистрант кафедры теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта.**



Дарья НИКАШКИНА

Сергей серьезно намерен развивать серфинг в нашей стране. Его магистерская диссертация заключается в составлении методики подготовки спортсменов в России.

## ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ

Впервые на доску встал в 13 лет, это был скейтборд. На серфе — примерно с 18 лет, а первое свое оборудование купил в рассрочку.

Мое становление произошло на Бали, там много опытных серферов, три года подряд я там плотно занимался и поставил базу. Но нет предела совершенству, и мы продолжаем заниматься сами и с тренерами. Ты попробуешь однажды — и пути обратно нет. Остановиться невозможно.

## СЕРФИНГ В СЕВЕРНОЙ СТОЛИЦЕ

Примерно 100 дней из 300 в Петербурге (когда нет льда) можно кататься, иногда бывает больше.

Весной и осенью достаточно часто бывают условия для ката-

ния. Может быть, 3–4 раза в неделю и даже больше. Сезон на сезон не приходится. У нас очень большая тяга к серфингу, мы, несмотря на холод, катаемся.

Если 5–6 лет назад в Солнечном, на пляже Ласковый, сидели человек двадцать, то сейчас в выходной день там на воде будет около 150 серферов. Это самый популярный спот в Питере: он близко к городу, там подходящая волна, широкий пляж.

## ЛЮБИМЫЙ СПОТ В ПЕТЕРБУРГЕ

Это мыс Флотский. За Зеленогорском. Я застал времена, когда там на повороте стоял маяк. Туда приходят самые мощные волны, которые в этой части залива вообще бывают. Я заставал волны до четырех метров. В некоторых местах есть потенциал, волны могут быть больше, но пока это в процессе разведки. Это место мое самое любимое, потому что там сильная энергия, ты ее чувствуешь. Она приходит с Балтики, прямо в лоб волна такая: «буууф», она подтрубливает (труба — это когда волна закручивается, и серфер может внутри проехать, это значит, что волна резкая и мощная).

## ПЕРВАЯ ВОЛНА

Первых волн может быть много: первая правильная, первая левая, первая правая, первая большая (относительно своего уровня). Одна из первых волн случилась в Анапе.

Тогда мы только пытались, никто не знал, как кататься, мы просто ложились на виндсерфовые доски и пробовали. Было неприкольно, потому что их покрытие — как наждачка, чтобы ноги не скользили, поскольку на них стоят, а не лежат. Ложишься, как на наст,— и весь исцарапанный потом. Но все равно это энергия: как если ты на животе съезжаешь с горки, и, когда начинается ускорение, ты чувствуешь его в груди. Это ближе всего к серфингу,

но в серфинге эта горка еще движется вместе с тобой. Она есть в моменте. Две секунды — и ее больше нет и никогда не будет больше. Какая-то магия в этом есть, хотя это все физически объяснимо: в волнах есть звук, свет, гидродинамика, сопротивление, ускорение. Это не волшебство, это физика серфинга. Но волшебство, оно в моменте того, как это складывается.

Когда ты в воде оказываешься, у тебя происходит перезарядка. Ты отдаешь негативную энергию и берешь положительную.

## СОРЕВНОВАНИЯ И ПОКОРЕНИЕ МАВЕРИКСА

Соревнования — это отдельная история, атмосфера поездок,

### СПРАВКА

**Маверикс** — одна из топовых мировых волн для биг-вейв серфинга. Перед такой поездкой я обычно полгода готовлюсь к конкретному месту, типу волны. Здесь была правая волна. Регуляр — это те, кто катается левой ногой вперед, а гуффи — правой. Я гуффи: если у меня нога сзади, то я к ней спиной. За полгода до покорения Маверикса я стал только на правых волнах кататься, тренировал задержку дыхания, морально готовился к этому месту.





азарт... Но моя любимая тема — это большие волны. Дисциплина больших волн — это как отдельное ответвление серфинга.

Мне не очень повезло с погодой. За полтора месяца волна вставала нормально три раза. Я все это время находился в режиме низкого старта. В какой-то момент все получилось, пришла волна, я проехал одну, другую. К слову, чтобы доплыть до этой волны (Маверикс), нужно плыть 45 минут, она находится достаточно далеко от берега, там, где скалы. И там, в метрах 50–70 от меня, были видны два плавника белой

В отличие от других мест, где есть большие волны, на Мавериксе погибали люди. Это место непростое, у него мрачная энергия. Первый серфер Марк Фу погиб в 1994 году. Когда нашли его тело, на нем не было никаких повреждений. Также там есть акулы, и Сергею пришлось с ними столкнуться.



акулы. В тот момент есть ощущение, что ты становишься непобедимым. Я сразу же поплыл обратно к людям. Есть такая поговорка: «Возьми с собой друга, раздели риск пополам».

### ОЩУЩЕНИЯ ОТ ВОЛН

Про это можно вообще бесконечно говорить. Тут даже не само катание важно, а момент, когда ты находишься в океане: волны идут сетами — 6–7 волн. Когда ты сидишь на доске и под тобой проходят эти «дома», тебя поднимает на высоту и снова опускает, воздух становится электризованным, обстановка как в экшн-фильме, и ты ощущаешь всю мощь, как будто сидишь на одеяле, а под тобой дракон. Ты не можешь его поймать и усмирить, ты можешь взаимодействовать и играть с ним.

### ВНЕШТАТНЫЕ СИТУАЦИИ

Могу задержать дыхание на 4 минуты. Но когда происходят внештатные ситуации, нет времени, чтобы вдохнуть. Сколько в крови осталось кислорода, с тем и предстоит работать. Главное в такой ситуации — держать себя в расслабленном состоянии, пото-

му что паника как раз всех убивает. Человек паникует, у него увеличивается ритм сердца, кислород начинает сгорать, углекислого газа становится больше, паника нарастает — и человек тонет. Но если ты уверен в себе, а тебя замыкает и уносит вниз, в этом есть своео-

### НЕОБЫЧНАЯ ИСТОРИЯ

Это было на Маврикии лет 7–8 назад. Там начинался сезон, я смотрел прогноз, были большие волны и ветер, и я думал, что приеду и последние дни прогноза зацеплю. Прогноз был как раз под кайтсерфинг. Приезжаю, бегу на волны,

и что-то еще, чтобы удержаться и обезветрить парус. Затормозил, встаю, смотрю на руку — из нее торчит иголок сорок. Получилось так, что я, схватившись за риф, зацепил морского ежа. Но было дело жизни и смерти, так что я даже не почувствовал этого. Одни иголки я достал сразу, потом дома распаривал руку и доставал остальные, но кое-что от ежа с того времени так и осталось в моей ладони. Мне это никак не мешает. Теперь часть океана всегда со мной.

### ГЛАВНОЕ — ДЕРЖАТЬ СЕБЯ В РАССЛАБЛЕННОМ СОСТОЯНИИ, ПОТОМУ ЧТО ПАНИКА КАК РАЗ ВСЕХ УБИВАЕТ

бразный кайф, ты в этот момент ничего не можешь сделать и отдаешься природе. Представьте, что вы в миксере, а миксер еще в стиральной машине, ты находишься в нескольких плоскостях, тебя сильно крутит и уносит в пучину, где темно и холодно. Главное в такой момент — отключиться и представлять что-то хорошее, перенести свое сознание в другое место. Там другое время, каждая секунда здесь равна 10–15 там: они замедляются и тянутся. Ты никак не можешь повлиять на ситуацию. Когда волна решит, тогда ты и вздохнешь.

катаюсь. Начинается отлив, рифы оголяются, волны становятся более крутыми. В какой-то момент меня закрывает в трубе, месит и выносит на сухой риф, я одной рукой ловлю планку управления кайтом, пытаюсь его как-то стабилизировать, а второй рукой хватаюсь за риф

Фото: sfgate.com, shutterstock.com



## Паралимпиада

# НАШИ В ТОКИО



TOKYO 2020  
PARALYMPIC GAMES



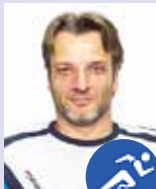
*Паралимпийцы отличаются терпением, целеустремленностью, большой силой воли. Их тяжелейший труд в достижении спортивных побед невольно вызывает восхищение. Среди студентов Университета имени П. Ф. Лесгафта есть уникальные спортсмены, которые участвовали в летней Паралимпиаде.*



Михаил ПАНЬЧАК

## АЛЕКСЕЙ КУЗНЕЦОВ

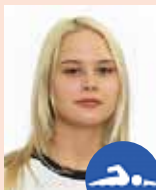
Алексей Кузнецов вернулся из Японии с наградой: он завоевал серебряную медаль в метании копья сидя. Спортсмен также занял второе место на Паралимпиаде 2012 года.



На чемпионате Европы 2016 года выиграл золото, в 2019 году получил бронзу. Спортом начал самостоятельно заниматься в 1999 году, пробовал свои силы в баскетболе на колясках и армрестлинге. Входит в паралимпийскую сборную России с 2007 года.

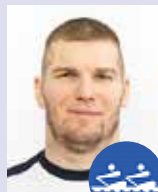
## ОЛЬГА АРБАТСКАЯ

Ольга Арбатская начинала карьеру в обычном волейболе, играя пять лет за команды, но после серьезной травмы перешла в волейбол сидя. В составе женской российской сборной стала серебряным призером чемпионата Европы 2015 года, выиграла чемпионаты Европы 2017 и 2019 годов, а также чемпионат мира 2018 года. Является бронзовым призером чемпионата мира 2014 года. За победу на чемпионате мира 2018 года удостоена звания заслуженного мастера спорта России.



## ЕВГЕНИЙ БОРИСОВ

Мастер спорта России международного класса, чемпион России в экипаже четверки с рулевым PR3 Mix4+, член спортивной сборной команды Липецкой области и Российской Федерации по спорту лиц с поражением ОДА (академическая гребля), многократный победитель и призер чемпионатов, кубков России и международных соревнований «Большая Московская Регата».



## АРИНА ГЕРАСИМОВА

Голболистка, выступает в составе сборной Паралимпийского комитета России. Наша сборная успешно провела два первых матча группового этапа с Канадой и Китаем, причем в каждом из них Арина Герасимова забила по мячу.



Голбол — это летний паралимпийский вид спорта для людей с нарушениями зрения. Они играют в светонепроницаемых масках. Матч состоит из двух таймов по 12 минут. Задача игрока — забросить мяч в ворота соперников, которые в свою очередь блокируют его своим телом. Мяч, передвигаясь по полю, издает звуки, что позволяет спортсменам ориентироваться на него. В связи с этим в зале должна быть полная тишина.

## АЛЕКСАНДР ЕЛЬМИН

Серебряный и бронзовый призер чемпионатов мира, трехкратный победитель и серебряный призер чемпионатов Европы, многократный чемпион России. Стал шестым в толкании ядра на Паралимпиаде в Токио.



## ДАРЬЯ ПИКАЛОВА

Дарья Пикалова на Паралимпийских играх в Японии завоевала четыре награды: золото в эстафете 4x100, серебро на дистанции 100 метров на спине, серебро на дистанции 100 метров вольным стилем и бронзу на стометровке баттерфляем.



## ВАСИЛИЙ КУТУЕВ

Мастер спорта по дзюдо международного класса. Для Василия Кутуева это была первая Паралимпиада. Спортсмен вошел в десятку лучших на турнире. Василий Кутуев стал участником трех схваток. В матче за третье место уступил украинцу Руфату Магомедову.





прошенье советов

# КАК БЫТЬ ПЕРВОКУРСНИКОМ И ВСЕ УСПЕВАТЬ

*Радость от поступления у многих первокурсников часто сменяется многочисленными вопросами и постоянными переживаниями. Еще вчера они были школьниками со сложившимся режимом дня, стабильным расписанием уроков и подготовительных занятий. Сегодня — жизнь в Лесгафта. Попробуем помочь советами о том, как жить с меняющимся графиком, находить время на учебу, отдых и тренировки.*



Анастасия ДОМАШНЕВА

## 1. ДЕЛАЙТЕ УТРО ПРОДУКТИВНЫМ

Вы уже успели заметить, что первая пара в нашем университете начинается не в 9:00, а в 9:45? Вам крупно повезло, потому что в большинстве вузов занятия начинаются раньше.

Найдите время на утреннюю тренировку или хотя бы короткую зарядку. Даже если вы живете далеко от университета. Поверьте: после утренней мини-тренировки вы сразу проснетесь и будете бодры весь день.

## 2. ИЗВЛЕКАЙТЕ ВЫГОДУ ИЗ РАСПИСАНИЯ

В университете — не как в школе, занятия не заканчиваются каждый день в одно и то же время. И это прекрасно! Так, в те дни, когда вы освобождаетесь от учебы раньше, уделяйте время спорту и всем тем делам, на которые не хватает времени. В сильно загруженные учебной дни позволяйте себе немного отдохнуть, не накапливайте усталость.

Такое динамичное расписание очень облегчает жизнь и освобождает много времени, нужно только научиться под него подстраиваться. Ко второму семестру вы уже сможете это делать.



## 3. СДЕЛАЛ ДЕЛО — ГУЛЯЙ СМЕЛО

Делайте домашние задания по возможности в тот же день, или выделяйте на них пару дней в неделю. Не откладывайте их на последний момент, иначе вместо долго-

**ЕСЛИ ВАМ ПРЕДЛАГАЮТ ПОУЧАСТВОВАТЬ В ЧЕМ-ТО, КУДА-ТО ПОЕХАТЬ И ЧТО-ТО ПОПРОБОВАТЬ — НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ**

жданной тренировки или прогулки будете сидеть за учебниками.

Не сидите над домашними заданиями ночи напролет: если вы что-то не успеваете, просто признайте это. Бессонные ночи — вещь бесполезная и делающая вас еще менее продуктивными.

Задание вы все равно, скорее всего, выполните плохо и без пользы для себя, а весь следующий день совершенно выпадет из жизни.

## 4. НАХОДИТЕ ПОЛЕЗНОЕ ВО ВСЕМ

Допустим, вам не хватает активности. Ходите пешком от метро до университета (заодно полюбуется архитектурой Петербурга), участвуйте в выездных мероприятиях — и вы поймете, что новый режим может быть еще и активнее прежнего.

## 5. ИЩИТЕ ВОЗМОЖНОСТИ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИХ

Вы даже не представляете, сколько всего вы можете приобрести за время обучения! Главное — берите все, что вам дают. Это может быть увлечение новым видом спорта, которое перерастет в хобби

всей жизни; знакомство с людьми, которые изменят вас к лучшему; интерес к науке — да что угодно!

Если вам предлагают поучаствовать в чем-то, куда-то поехать и что-то попробовать — не отказывайтесь, даже если дома ждут невыполненные задания и завтра вставать к первой паре.

В вашей жизни начинается сложный, но интересный этап. Если у вас что-то не получается, не спешите расстраиваться и прекращать это делать. Не пропускайте учебные занятия, даже если они вам покажутся скучными. Не стремитесь все делать идеально, ведь вы только учитесь. Главное — делайте, двигайтесь, развивайтесь.

А когда придет ваше время заканчивать учебу — вы сможете дать такие же советы тем, кто только-только стал студентом.

искусство

# СКУЛЬПТУРА «МЕТАНИЕ КОПЬЯ»: СИМВОЛ УВЕРЕННОСТИ

*Тема спорта, появившаяся в русском искусстве в середине XIX века, нашла отражение в живописи, графике, в произведениях скульптуры, в портрете и большой картине. Спортсмены вдохновляли и продолжают вдохновлять художников крепкими, совершенными телами, напряженной пластикой своих движений, сильным духом и готовностью бороться и побеждать во славу отечественного спорта.*



Алина ГЕДГАФОВА

В скульптуре 20-х — 30-х годов XX века художники все чаще начинают обращаться к теме спорта, продолжается разработка изобразительной формы, позволяющей отразить состояние спортсмена в момент наивысшего напряжения. Именно этот «момент» мы можем увидеть в работе Матвея Манизера «Метание копья» (1927). Эту работу, созданный из гипса, изначально созданный как подгото-

## ИДЕАЛЬНЫЙ ОБРАЗ СИЛЬНОГО, НЕПОКОЛЕБИМОГО СПОРТСМЕНА

вительный материал, приобрел самостоятельное значение, позволяющее передать малейшие движения атлета.

При создании скульптуры автор отказался от изображения прямо стоящего человека. Метатель копья запечатлен в момент замаха перед броском. Спортсмен замер, но движение прекращено только на мгновение. Атлет изображен в момент наивысшего напряжения. Свидетельство тому — широко раскинутые руки и ноги, как бы вдавленные в землю, наклоненная голова и накачанный торс, на котором виден каждый мускул. Еще мгновение — и атлет правой ру-

кой отправит копье, вложив в бросок всю силу, ведь копье метали не в цель, а на расстояние.

Красивое и сосредоточенное лицо юноши — олицетворение энергии и решительности молодого спортсмена, уверенности в победе.

Сам момент замаха вобрал в себя спокойствие атлета, совершенство и гармонию, силу воли и спокойствие с одновременным умением его сохранить. Скульптура Матвея Манизера отображает идеальный образ спортсмена — сильного, непоколебимого, спокойного и целеустремленного. Атлет Манизера — это символ уверенности в победе.

Фото:  
vk.com



СТУДЕНЧЕСКАЯ УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

«СПОРТ-КАДРЫ»,

НГУ им. П. Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербург,

номер 07 (31),

сентябрь 2021 года.

Куратор проекта:

доцент М. С. Головова.

Выпускающие редакторы:

Дарья Никашкина,

Алина Корпань.

Над номером работали:

Дарья Никашкина,

Дарья Михонова,

Кирилл Спириденков,

Михаил Паньчак,

Анастасия Домашнева,

Алина Гедгафова,

Егор Алексеев.

Верстка:

Анна Александрова

Мы в Интернете:

<https://vk.com/sportkadry>

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

[uchebnaya-gazeta-sport-kadry](http://www.lesgaft.spb.ru/ru/content/uchebnaya-gazeta-sport-kadry)