

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



ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ
СТУДЕНЧЕСКАЯ
УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

№ 09 (23)

ноябрь
2020 года

Русские покоряют Лондон

Турнир подходит к завершению,
а Рублев и Медведев
только набирают обороты

стр. 4

Конный спорт для всех

Верховая езда как один
из способов социализации детей
с особенностями развития

стр. 5

Букмекерские компании — достояние или бич российского футбола?

Потеря качества в РПЛ
в погоне за финансами

стр. 8

**КАФЕДРЕ АФК —
25 ЛЕТ**



спецнап.olympics.ru

**ВЫСШАЯ ШКОЛА
НЕОГРАНИЧЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ**

стр. 2-3

особенные люди 

ВЫСШАЯ ШКОЛА НЕОГРАНИЧЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

КАФЕДРЕ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ — 25 ЛЕТ

Вице-президент Паралимпийского комитета России Сергей Евсеев и старший тренер сборной России по адаптивному парусному спорту Владимир Куликов рассказали о том, как спорт влияет на социализацию детей-инвалидов.



Сергей Петрович Евсеев



Владимир Семенович Куликов



Александр КОТКИН

В последние годы одной из основных задач кафедры теории и методики адаптивной физической культуры (АФК) является введение инклюзивного подхода в образовательные программы. Его суть в том, что дети с особенностями развития попадают в обычные классы и учатся по общему курсу. На данный момент инклюзивность реализуется примерно в 25% школ России.

Сергей Петрович ЕВСЕЕВ,
заведующий кафедрой теории
и методики АФК

(далее — С.Е.):

«Одна из главных проблем для нас — обеспечение инклюзивной программой уроков физической культуры. Это крайне сложно, потому что важно не допустить дискриминации здоровых детей. Необходимо помнить, что количество внимания к обучающимся с ограниченными физическими возможностями не должно доминировать.

В процессе обучения мы проводим игры, в которых дети получают разные роли: вратаря, защитника или судьи. Самое главное — они должны принимать участие в программе. Это позволяет остальным выполнять необходимые нагрузки. Также мы устраиваем такие игры, в которых даже ребенок в коляске может забить мяч в ворота. Такого рода форма взаимодействия очень проста в реализации, но она крайне важна».

Существуют программы, которые направлены исключительно на работу с детьми-инвалидами. Их основная задача — комплексное гармоничное развитие. Занятия подразумевают не только физическое совершенствование, но и адаптацию в обществе.

Владимир Семенович КУЛИКОВ,
старший тренер сборной
команды России по адаптивному
парусному спорту (далее — В.К.):

«Мы координируем ребят в зависимости от их способностей. В первую очередь мы тренируемся в зале и когда видим, что человек успешно справляется с заданиями, мы допускаем его к занятиям на воде. Все происходит посте-

ленно. Сначала мы проводим подготовку в большом надувном бассейне, где все безопасно, ведь главное в нашем деле — не навредить. Вместе с тем, помимо физической реабилитации, мы не забываем и о социальной.

Поведение на первых тренировках нельзя описать каким-то одним словом. Слезы, крики, радость, полнейшая усталость. Эмоциональный заряд и разряд. Картина всегда совершенно разная. Это зависит сугубо от свойств индивидуальной нервной системы. Очень много преходящих обстоятельств

С.Е.: «Всего у нас получилось 16 возрастных групп и 9 классов для детей с особенностями. Естественно, здесь идет разделение и для мальчиков, и для девочек, а также по различным категориям и группам инвалидов. Наша принципиальная позиция в том, чтобы и знаки были те же, и нормы были скорректированы в соответствии с обычными. То есть мы измеряем все те же шесть физических качеств, но адаптируем сами упражнения и корректируем те результаты, за которые можно получить знак.

**В ПЕТЕРБУРГЕ ЗАРЕГИСТРИРОВАНО 90 ОРГАНИЗАЦИЙ,
РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

для того, чтобы эмоциональное состояние стабилизировалось. Это очень сложная педагогическая практика».

Авторский коллектив НГУ им. П.Ф. Лесгафта, возглавляемый Сергеем Петровичем Евсеевым, в течение трех лет разрабатывал альтернативные нормы ГТО для людей с особенностями развития. В феврале 2019 года был выпущен приказ, дающий старт этому проекту.

За 2019 год ГТО по новым нормативам сдавали 5600 человек, а примерно 2600 получили золотой, серебряный и бронзовый значки. Самое приятное, что в составе участников были преимущественно дети. Больше всего у нас было людей с нарушениями интеллекта, а меньше всего — полностью незрячих спортсменов».

Адаптивный комплекс ГТО, разработанный НГУ им. П.Ф. Лесгафта, может стать предтечей спортивных



успехов. Благодаря ему спортсмены уже добиваются внушительных результатов на различных соревнованиях.

В.К.: «На соревнованиях они становятся другими людьми. Например, уезжала у нас девушка на специальную Олимпиаду вся в слезах, а когда встречали, совершенно не узнать: из самолета вышла цветущая и яркая красавица. Но это только внешние изменения. Благодаря соревнованиям у них внутри происходит эмоциональный переворот. Они становятся воодушевленными и уже сами рвутся в школы, чтобы помочь таким же деткам, какими были они сами, преодолеть все их трудности. Они получают невероятный заряд уверенности, который позволяет им поддерживать своих подопечных. Такая преемственность для нас — главное достижение.

Единственное за что обидно, так это за то, что в нашем спорте не присваиваются спортивные квалификации, не выдаются награды за спортивные заслуги, и в этом есть некий дискриминационный момент».

При внедрении инклюзивного подхода возникают некоторые проблемы. Одна из них — социализация. Кафедра теории и методики АФК разрабатывает программы для решения и этого вопроса.

С.Е.: «Самая большая трудность в том, что некоторая часть нашего



общества относится к людям с инвалидностью с некоторыми психологическими стереотипами. Наша главная задача — преодолеть эти стереотипы и показать, что инвалиды имеют точно такие же права, что и здоровые люди, чтобы испытывать себя. Кроме того, важно, чтобы особенные дети поверили в то, что они могут делать все то же самое, что и другие, а иногда даже и лучше. Мы делаем все, чтобы они преодолели свою проблему: устраиваем множество инклюзивных праздников, и, как только все дети начинают взаимодействовать, все барьеры пропадают».

В.К.: «Помимо практических тренировок мы проводим занятия, на которых рассказываем об общих принципах: о поведении в транспорте и местах общего пользования, объясняем, как пользоваться банковской картой и что делать,

чтобы их не обманули. Этот комплекс позволяет им адаптироваться к современной российской действительности».

При большом перечне адаптивных видов спорта наши уважаемые гости поделились мнением о том, какой род физической деятельности наиболее подходит для детей с особенностями развития.

В.К.: «На протяжении последних пятнадцати лет мы убедились, что одним из наиболее актуальных видов АФК является адаптивный парусный спорт. Сочетая в себе природные ресурсы и удобную форму обучения, он дает положительный результат. Ребята развивают координацию, силу и скорость. Они запоминают различные упражнения, и это помогает им в обычной жизни».

С.Е.: «Нет ничего лучше, чем плавание. Часто так бывает, что ре-

бенок не может двигаться из-за проблем со здоровьем, а тут ему дают возможность двигаться: вода снимает часть веса. Это самая универсальная среда. Второй вид спорта, который положительно влияет на детей, — это легкая атлетика. Кроме того, на мой взгляд, игры — это уникальное явление, ведь здесь все зависит от коллектива и наличия коммуникативных связей. Для нас главное — социализация ребят. Зачем нам сажать их на шпагат? Нам нужно, чтобы они были ориентированы в социальной среде. Когда они начинают соревноваться, все это дает свои плоды: спортсмены четко понимают, что делать и спокойно общаются со всеми».

Фото: Александр КОТКИН,
twitter.com, specialolympics.ru,
anktpeterburg.bezformata.com



теннис

РУССКИЕ ПОКОРЯЮТ ЛОНДОН

ТУРНИР ПОДХОДИТ К ЗАВЕРШЕНИЮ, А РУБЛЕВ И МЕДВЕДЕВ ТОЛЬКО НАБИРАЮТ ОБОРОТЫ

В столице Великобритании стартует заключительный турнир мужского тура в этом году. Восемь сильнейших теннисистов планеты сойдутся в очной битве за 1,5 миллиона долларов, и приятно, что в этом списке есть сразу два россиянина, один из которых дебютирует на турнире.



Александр НЕПРАШ

Теннисный сезон — всё. Точнее, почти всё. Финальный босс каждого сезона с 1970-го — это Итоговый турнир, на который приезжают титаны мирового тенниса и выясняют, кто из них главный. Впервые за 15 лет на финальный турнир года отобралось сразу двое россиян: Даниил Медведев и Андрей Рублев заскочили в элитный октет и будут давать бой Джоковичу, Надалю и другим. Однако парни шли к этому турниру совсем разными путями. Об их дорогах до Итогового и группах — далее.

Начнем с Медведева. Герой нации, участник прошлогоднего грандиозного финала US Open, обладатель двух «Мастерсов» и главный прорыв в теннисном туре — с такими регалиями Даня залетел в 2020-й. За пару месяцев до этого

он вылетел в первом круге тысячника в Париже, а после, на дебютном Итоговом, стал единственным, кто не одержал ни одной победы. Но на это закрыли глаза: год-то был хорошим!

В этом же все пошло не так: проиграл в 1/8 Australian Open швейцарцу Вавринке, а после слил два европейский турнира — в Роттердаме и Марселе. После случился коронавирус и полугодовая

US OPEN ТАКЖЕ НЕ ПОДДАЛСЯ ДАНИИЛУ: КРУТАЯ ДРАКА С РУБЛЕВЫМ В ¼ И БЕССЛАВНЫЙ СЛИВ В ПОЛУФИНАЛЕ АВСТРИЙЦУ ТИМУ

пауза, которая вселила небольшую надежду. Медведев, как и многие, начал посткоронакризисный этап сезона с «Мастерса» в Цинциннати, где не смог защитить прошлогодний титул — лишь четвертьфинал.

US Open также не поддался Даниилу: крутая драка с Рублевым в ¼

и бесславный слив в полуфинале австрийцу Тиму.

После Америки дела пошли еще хуже: Даниил отобрался на Итоговый благодаря заморозке очков из-за пандемии, но так и не вышел ни в один финал за сезон. До того злополучного «Мастерса» в Париже, где год назад прервалась его гениальная серия.

В этот раз в Берси Медведев прошелся сразу по двум участникам Финала года и забрал себе «рога» Парижа. И теперь к Итоговому россиянин подошел на коне: с титулом, положительной моралью и уверенностью в себе. Группа с Джоковичем, Шварцманом и Зверевым Даниила точно не пугает: двух последних он обыграл все на том же «Мастерсе» в Па-

риже, а Джоковичу очень не нравится играть против Даниила с его вязкой игрой. В общем, ждем Медведева в плей-офф турнира.

Рублев же, в отличие от Даниила, может занести себе в актив весь неполный сезон. Начал Андрей ультрауверенно: два турнира — две победы. Такая резвость от Рублева заставила аналитиков задуматься, не появился ли в списке еще один претендент на титул в Австралии. Не срослось: лишь 1/8 и слив Звереву с 4:6 в каждой из трех партий. Дальше Андрей двигался в унисон Даниилу: не лучшие выступления в Роттердаме и Марселе, грустный старт в США и взлет на US Open — тот самый русский четвертьфинал. После «мэйджора» россиянин не потерял задор и по пути к «Ролан Гаррос» забрал чашку в Гамбурге, а после оформил еще один стрик из двух титулов: ему покорились турниры в Санкт-Петербурге и Вене. Пять титулов, лучший игрок в туре по количеству побед за сезон — Рублев восхитил всех, как год назад это сделал Медведев.

Андрей наконец поработал над ментальностью и теперь хладнокровно бодается с более именитыми соперниками — именно такие и попались в квартет к Рублю. Надаль, Тим и Циципас — все вместе, как Змей Горыныч, сейчас стоят перед ярчайшим финалом сезона для Рублева. И грека, и австрийца Андрей уже обыгрывал в этом сезоне — пора навязать борьбу Рафе и взять у него реванш за четвертьфинал US Open-2017.

Есть ли у наших парней шанс сыграть в финале? Да, но для этого им нужно: а) выйти из группы; б) не попасться друг на друга в полуфинале; в) выиграть полуфиналы. Задача теоретически выполнимая.

Фото: www.instagram.com



ипподром

КОННЫЙ СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

СЛОЖНОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ, ИЛИ СОЗДАНИЕ ИДЕАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДОЙ ДЕТЯМ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Факт, что конный спорт доступен не только здоровым людям, но и инвалидам, немного удивляет. С живым существом трудно справиться и крепкому человеку. Но потребности людей с особенностями таковы, что спорт остается неотъемлемой частью их жизни.



Лада СУХАНОВА

Перед тем как стать профессиональным спортсменом и участвовать в соревнованиях, наезднику предстоит столкнуться со многими трудностями. Первое — это выбор тренера. Специалист не только должен иметь опыт общения с лошадьми и необходимое образование, но и навыки общения с особенными детьми.

Начинается верховая езда с индивидуальных занятий. Их главная цель — обучить ребенка основным навыкам. Далее начи-

нается чередование индивидуальных тренировок с занятиями в группе. Групповые тренировки проводятся с небольшим количеством участников. Возможно проведение совместных занятий со здоровыми детьми — такой вариант предпочтительнее, дети быстро находят общий язык и начинают перенимать опыт друг у друга.

По ходу старта многие наездники сталкиваются со следующей проблемой: им тяжело даются



индивидуальные занятия. Проскочить их получится не сразу, так как начинать с групповых тренировок

но и врожденными: интеллектом, спокойствием и терпимостью.

Оснащение клуба — не менее важный фактор. Наличие подготовленной, огороженной площадки или крытого манежа с размером 20 на 40 метров является обязательным условием для проведения занятий.

К сожалению, не каждый конный клуб может похвастаться наличием хоть какой-либо площадки, а работа с лицами с ограниченными возможностями требует соблюдения особых мер безопасности.

На данный момент вышперечисленные сложности являются лишь малой частью тех проблем, которые приходится решать людям с инвалидностью. Но несмотря на них, конный спорт становится одним из основных средств социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями. Неиссякаемым источником гордости, радости, удовлетворения своими достижениями.

Фото: Лада СУХАНОВА

НАЛИЧИЕ ПОДГОТОВЛЕННОЙ, ОГОРОЖЕННОЙ ПЛОЩАДКИ ИЛИ КРЫТОГО МАНЕЖА РАЗМЕРОМ 20 НА 40 МЕТРОВ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

индивидуальные занятия. Проскочить их получится не сразу, так как начинать с групповых тренировок

но и врожденными: интеллектом, спокойствием и терпимостью. Оснащение клуба — не менее важный фактор. Наличие подготовленной, огороженной площадки или крытого манежа с размером 20 на 40 метров является обязательным условием для проведения занятий. К сожалению, не каждый конный клуб может похвастаться наличием хоть какой-либо площадки, а работа с лицами с ограниченными возможностями требует соблюдения особых мер безопасности. На данный момент вышперечисленные сложности являются лишь малой частью тех проблем, которые приходится решать людям с инвалидностью. Но несмотря на них, конный спорт становится одним из основных средств социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями. Неиссякаемым источником гордости, радости, удовлетворения своими достижениями.



история

Сезон 2008 года запомнился фанатам Формулы-1 как один из самых интересных за последние 20 лет королевы автоспорта. Это последний год, когда сразу девять команд в пелотоне поднимались на подиум и не было сильной разницы в техническом плане между болидами.



Олег БАЙРАМОВ

Ситуация в чемпионате была такова: у британца Хэмилтона было 94 очка. У его главного соперника — 87. За первое место пилот набирал 10 очков, второе — 8, третье — 6, четвертое — 5 и так до восьмого с уменьшением на один. По итогам бразилец оформил «поул-позишн», который позволял стартовать первым. Хэмилтону при таком раскладе необходимо было занимать место не ниже пятого. Квалифицировался британец на четвертом месте, что его вполне устраивало.

Воскресенье, 2 ноября. Последний 71 круг сезона. За 10 минут до начала гонки прошел мощный ливень, который испортил планы многим пилотам. Организация гонки долго думала о безопасности и хотела обязать стартовать с хода после «сэйфети кара». Дождь ослаб, поэтому было принято решение стартовать с места.

На первом круге в аварию попали Дэвид Култхард и Нельсине Пике. Никто не пострадал, и после двух кругов машины безопасности



гонку возобновили. Дождь закончился, трасса начала сохнуть. Позиции пилоты в большинстве своем сохранили: Масса — первый, Хэмилтон — четвертый.

НА ВОСЬМОМ КРУГЕ 21-ЛЕТНИЙ НЕМЕЦКИЙ ПИЛОТ КОМАНДЫ «ТОРО РОССО» СЕБАСТЬЯН ФЕТТЕЛЬ ЗАЕЗЖАЕТ НА ПИТ-СТОП ЗА СЛИКАМИ (РЕЗИНА ДЛЯ СУХОЙ ТРАССЫ), ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ЕМУ ПРОРВАТЬСЯ С СЕДЬМОЙ ПОЗИЦИИ НА СТАРТЕ ДО ВТОРОЙ

Заезд шел своим чередом. Обгонов не было. Пелотон расширился, и даже борьбы за места в середине таблицы не шло. У всех была одна стратегия — заехать за 30 кругов

до финиша на последний пит-стоп, чтобы заправиться до упора и сменить шины. Отличился только Феттель, который посетил «питы» раньше на 10 кругов и залил мало топлива. За 21 круг до финиша немец выехал на пятой позиции, сразу же после Хэмилтона.

Десять кругов до финиша. Снова появляются первые капли дождя. Все пилоты заезжают на пит-стоп за дождевой резиной. Масса — лидер, а Хэмилтон теряет одну позицию — он пятый. За второй круг до финиша Феттель проводит успешную атаку на британца. Бразилец становится потенциальным победителем у себя на родине.

Масса до этого никогда не побеждал в чемпионате Формулы-1. К сезону 2008-го он подходил на пике формы. Первая победа, да еще и на домашнем треке, который расположен в 50 км от места, где Фелипе родился и провел все детство — похоже на сказку.

Ситуация перед последним кругом: 1. Фелипе Масса; 2. Фернандо Алонсо; 3. Кими Райкконен; 4. Тимо Глок; 5. Себастьян Феттель; 6. Льюис Хэмилтон. Идет напряженная борьба за второе и пятое место.

И вот долгожданный финиш. Масса проезжает под клетчатым флагом, трибуны ревут, понимая, что впервые за 17 лет кубок мира будет принадлежать бразильцу. Все внимательно следят за борьбой между Феттелем и Хэмилтоном. Главная трибуна следит за выходом из последнего поворота. Британец позади немца. На автодроме рев болельщиков. Феттель финиширует раньше Хэмилтона. Камера показывает падок Феррари. Семья Массы прыгает от счастья, у всех слезы радости. Но тут к ним подходит один из механиков и сообщает, что Хэмилтон финишировал пятым. Слезы радости превращаются в слезы траура.



хоккей



ИГРОК НА ТРЕНЕРСКОМ МОСТИКЕ

Максим Иванов, игрок команды «НГУ им. Лесгафта» и по совместительству второй тренер «Заневского молота», предоставил возможность пообщаться с игроками, а также погрузиться в тренировочный процесс на льду арены «Трудовые резервы».



Александра ЕРЕМКИНА

«Заневский молот» — клуб, существующий уже пятый год, во главе которого стоит Кирилл Алексеевич Филиппенко и является основателем спортивной школы, где занимаются дети. Еще в 2015 году человек подарил шанс маленьким ребятам выступить на более высоком уровне, состязаться с командами системы СКА и «Динамо» на Первенстве, а также участвовать

в городских соревнованиях. У детей есть все возможности для своего развития: тренеры проводят по четыре тренировки на льду и дополнительно занимаются на земле три раза в неделю.

Также в тренерской деятельности ему помогают и некоторые студенты, например Максим Иванов, который входит в сборную команды «НГУ им. Лесгафта» и играет на позиции защитника.

На днях мы побывали на ледовой площадке «Трудовые резервы», где прошла тренировка команды «Заневский молот». Пообщались со вторым тренером и узнали, как же помогает преподавательский мостик на поле.

— **Какие цели у команды на сезон?**

— В первую очередь, выиграть первенство Ленинградской области, далее — поехать на Северо-Запад и там побороться за призовые места.

— **На твой взгляд, какой уровень у команды?**

— Есть и хорошие ребята, есть средненькие и не очень. Все работают, стараются прогрессировать от А до Я. В любом случае наша главная задача — развитие крепкого здоровья, поддержание физической формы. И, конечно же, мы стараемся добиться того, чтобы у детей с раннего возраста было любимое занятие, в котором они могут выйти на высокий уровень.

— **Много желающих попасть в команду?**

— Желющие есть, но дело в том, что состав укомплектован. Есть четыре звена, и мы работаем с этими игроками. Однако, если приходит кто-то посильнее, мы его, конечно же, рассматриваем, а так, общий костяк есть, и мы с ним трудимся.

— **Как проходит отбор в вашу команду?**

— Очень просто: звонят либо мне, либо главному тренеру Кириллу Алексеевичу. Может прийти на просмотр человек любого амплуа: защитник, нападающий или же вратарь.

— **Как тренерская деятельность тебе помогает на льду?**

— На самом деле она оказывает невероятное влияние. По-другому начинаешь видеть позиционную игру, все перестраивается в голове.

Мы желаем команде Максима Иванова успехов, терпения в работе и достижения всех намеченных целей!

СВОИМИ МЫСЛЯМИ ПОДЕЛИЛСЯ КАПИТАН КОМАНДЫ ОЛЕГ АНДРЕЕВ:

— **Расскажи немного о себе.**

— Меня зовут Олег Андреев, мне 11 лет, играю за «Заневский молот» с 2009 года. С 4 лет занимаюсь хоккеем, и уже второй год в этой команде. Изначально был в «Легенде».

— **Как тебе в команде? Нравится?**

— Команда мне очень нравится! Я ее обожаю!

— **Как складываются отношения в команде между ребятами?**

— Всегда по-разному. Если мы выигрываем, то отношения хорошие, а если проигрываем, то бывают конфликты, но стараемся это исправлять.

— **Насколько строгие у вас тренеры? Как разряжают обстановку, если вы не ладите?**

— Тренеры у нас не строгие, хорошие — умеют разрешить конфликт. Например, если



произошла какая-то потасовка, мы выходим на лед и в центре поля деремся 1 на 1, но, в принципе, не жалуемся.

— **Есть ли у тебя кумир?**

— Да, есть — это Никита Кучеров! Мне нравится его исполнение буллитов, его командная игра, дух и настроение на льду.

— **Какая у тебя мечта?**

— Играть в НХЛ за «Торонто».

футбол

БУКМЕКЕРСКИЕ КОМПАНИИ — ДОСТОЯНИЕ ИЛИ БИЧ РОССИЙСКОГО ФУТБОЛА?

ПОТЕРЯ КАЧЕСТВА В РПЛ В ПОГОНЕ ЗА ФИНАНСАМИ

Современный футбол меняется, причем это не связано со спортивной составляющей. РПЛ помогает обрести популярность букмекерам, но в то же время становится их заложником.



Николай ПЕТРОВ

В наши дни букмекерские конторы оказывают огромное влияние на спорт, и футбол не является исключением. Реклама топовых компаний красуется на стадионах, формах команд и появляется на телеэкранах. Даже в наименованиях чемпионатов и кубков встречаются названия букмекеров. Например, в Кубке России по футболу присутствует название компании «Олимп». Футбольная национальная лига также имеет эту приставку.

За последние 10 лет популярность букмекерских контор взлетела до небывалого уровня. Но так ли это здорово? Для футбольных ассоциаций, безусловно, да, поскольку это лишние денежные средства. Однако популяризация ставок среди обычных болельщиков — занятие не самое нравственное. Раньше люди делали ставки на спорт, приходя для этого в специальные заведения. У игроков не было возможности скрыть или дать ложные сведения о своем возрасте. Сейчас же некоторые компании даже не проверяют паспорта игроков, потому что все делают ставки через мобильные приложения. Получается, что

даже дети, не имеющие источников дохода, могут заразиться этой «болезнью».

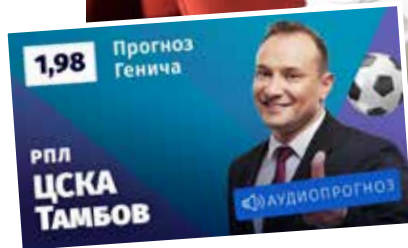
Считается, что ставка на какое-то событие сильно подогревает интерес к игре и в теории дает возможность разбогатеть. Однако стоит понимать, что если можно было бы так легко нажиться, то букмекеры давно бы разорились.

Важную роль в популяризации ставок играют аналитические спортивные передачи. Комментаторы и эксперты делают свои прогнозы на матчи, попутно советуя болельщикам поставить

ЗА ГОД ТРИ ВЕДУЩИХ КОМПАНИИ ЗАРАБОТАЛИ БОЛЕЕ 116 МЛРД РУБЛЕЙ!

на любимую команду. Однако сами передачи не имеют маркера «18+». Это значит, что контент должен быть приемлем для зрителя любого возраста, и может так получиться, что много несовершеннолетних могут заинтересоваться ставками.

Проблема активной пропаганды ставок на спорт возникает, к сожалению, не только на тематических каналах и передачах. Многие медийные личности в интернете также пытаются «заманить» людей на свои прогнозы. Некоторые бло-



геры продают свои прогнозы на спорт, выдавая их за «верные» и «железобетонные», делая на этом огромную кассу.

Портал «Рейтинг Букмекеров» составил список самых богатых организаций по итогам 2019 года: «Лига Ставок» — 49,5 млрд рублей, «Фонбет» — 38 млрд рублей, «Winline» — 29,6 млрд. Отмечается, что каждая контора значительно увеличила свой доход. У первой выручка возросла на 37% за год, «Фонбет» увеличил свой доход на 58%, а «Winline» на 270%!

За год три ведущих компании заработали более 116 млрд рублей!

Вокруг букмекерских контор всегда ходит множество слухов. Прежде всего они связаны с тем, что букмекеры нередко оказываются в сговоре с футбольными командами, организовывая договорные матчи. Однако, по официальным данным, в высшей российской лиге не зафиксировано

ни одного «договорняка». Поэтому можно только догадываться, насколько честно букмекеры получают свою прибыль.

Людей, которые «болеют ставкоманией», меньше не становится, несмотря на то, что это ненадежный и очень опасный способ заработка. В основном, конечно, огромное влияние букмекеры оказывают на неокрепшие умы. Подростки и студенты, не имеющие большого состояния, пытаются облегчить себе жизнь, заработав на ставках. К сожалению, сложно объяснить молодым людям, что даже если они разбираются в каком-то виде спорта, давно следят и хорошо анализируют — это не гарантирует им легких денег. Весь российский футбол номинально спонсируется букмекерскими конторами, но фактически его спонсируют люди, которые проигрывают на ставках. Чем больше игроков, тем больше бюджет у букмекеров и футбольных клубов. Хорошо это или плохо, но российский футбол становится богаче за счет несчастья граждан.

lifestyle

СУПЕРКОМПЕНСАЦИЯ ПРИ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВКАХ

Суперкомпенсация — важная часть упражнений, на которую мало кто обращает внимание. Мы рассмотрели три основных метода силовых нагрузок с учетом суперкомпенсации, которые помогут избежать серьезных травм и сделать занятие наиболее эффективным.



Валерия МАРТЫНОВИЧ

Тяжелые и непривычные физические нагрузки часто заканчиваются болью в мышцах. И многие знают, что чем объемнее, тяжелее и длительнее тренировка, тем дольше длится восстановление после нее. Суперкомпенсация же, которая так важна для тренирующегося, уменьшается. В таком случае необходим отдых для восстановления сил к следующему занятию.

Чтобы восстановить и адаптировать организм к тренировкам, необходимо правильно подобрать и распределить физическую нагрузку. Многие тренеры и фитнес-инструкторы советуют сначала нагружать организм по чуть-чуть. Лучше всего брать небольшой объем нагрузок и оптимальную интенсивность тренировок. Специалисты советуют тренироваться как можно чаще, но при этом не перегружать организм.

Рекомендованы несколько методов тренировок. Один из таких — это классический метод Джо Вэйдера, подходящий новичкам.

Согласно технике Вэйдера, человеку, который только начинает тренировки, рекомендовано брать 20–30% от того веса, который он может поднять единожды (подбор веса для приседания). С таким весом можно делать несколько подходов по 8–12 повторений, и выделять по 1–2 минуты на отдых между подходами. Начинающие, как пра-

ДОКАЗАНО, ЧТО СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ МОГУТ В ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ СТЕПЕНИ УЛУЧШИТЬ КОГНИТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ МОЗГА

вило, стартуют с одного подхода и постепенно увеличивают его количество.

Упражнения в этом методе подбираются легкие. Предельная работа недопустима, как и боль в мышцах после нагрузок. После тренировки не должно быть никакой усталости, лишь бодрость



и легкость. Упражнения должны быть одинаковыми ежедневно. Через месяц таких тренировок можно высчитать максимальный вес и подобрать новый для упражнений.

Второй метод тренировок абсолютно противоположный первому. Он предназначен исключительно

зависит длительность восстановления. Также во избежание травмы нельзя давать остывать телу длительным отдыхом. Такие тренировки рекомендовано делать раз в 1–7 дней.

Последний, третий, метод лучше первых двух. Несмотря на работу с достаточно большими весами, техника безопасна для жизни как опытным спортсменам, так и новичкам. В этом методе берется максимальный вес, то есть тот, с которым можно сделать до отказа 12–15 раз. После разогрева делаются 6–8 повторений с перерывами 5–10 минут между подходами. А отдых между тренировками должен составлять не более пяти дней.

Однако невозможно подобрать какой-то универсальный метод тренировок и отдыха абсолютно для всех. Длительность восстановления зависит от многих факторов, среди которых природные данные, уровень натренированности человека и сами тренировки. Лучше всего разработать тренировочный план вместе с тренером, который точно сможет определить сильные и слабые стороны тренирующегося и поможет наиболее эффективно построить тренировку.



технологии&спорт

ГОНКИ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА

Люди уже давно создают альтернативу технологиям, загрязняющим окружающую среду. Сфера авто не стала исключением, и несколько десятков лет этой индустрии отводится особое внимание.



Алексей МИНАЕВ

Конкуренция позволяет улучшить любой продукт. Соперничество между автомобилями происходит в гонках. Для электрокаров с 2014 года существует «Формула Е», где и отрабатываются новые, уникальные решения инженеров. Porsche и Mercedes-Benz, хоть и находятся на слуху, но к участию в гонках присоединились совсем недавно. По мнению экспертов, их цель довольно проста — вывести свои технологии на новый уровень и наконец прыгнуть выше компании «Tesla» в сегменте премиальных электромобилей. Tesla, в свою очередь, не принимает участия в подобных гонках, возможно, в этом есть свой скрытый посыл.

Помимо них в «Формуле Е» уже успели основаться такие крупные компании, как BMW с их материнской компанией Jaguar, Audi, Nissan, а также DS Automobiles, Mahindra Racing, NextEV NIO, Penske Autosport и Venturi Automobiles.

В последние годы в мире электрокаров очень амбициозно смотрит американская компания Lucid Motors. С недавних пор она поставляет гоночным электромобилем свои тяговые аккумуляторы. Это позволяет участникам не останавливаться во время гонки. Хотя еще несколько лет назад им приходилось уходить на пит-стоп, заменяя машину на новую после истощения заряда на исходном электрокаре. Полученный

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ: В РЕГИОНАХ, ГДЕ РАСТЕТ КОЛИЧЕСТВО ЭЛЕКТРОКАРОВ, ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НЕМНОГО УЛУЧШАЕТСЯ. ОДНАКО СОСЕДНИЕ ГОРОДА ПОЛУЧАЮТ ТЕ САМЫЕ ТВЕРДЫЕ ЧАСТИЦЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРЕОДОЛЕВАТЬ БОЛЬШИЕ РАССТОЯНИЯ

опыт Lucid Motors собирается использовать при серийном производстве электрического седана Air, которое будет запущено в штате Аризона в следующем году. Электрокар спокойно преодолеет 640 км на одной подзарядке, а также сможет развить скорость более 320 км/ч.

Гоночные испытания автомобилей в первую очередь позволяют инженерам улучшить систему рекуперативного торможения, которая может позволить переключить тяговый электромо-



тор в режим генератора, восполняя энергию, которая была потрачена на ускорение автомобиля.

Для лучшей адаптации и уверенности в том, что электромобиль готов к городским реалиям, участники гонок считают важным проводить соревнования на самих улицах городов (после перекрытия).

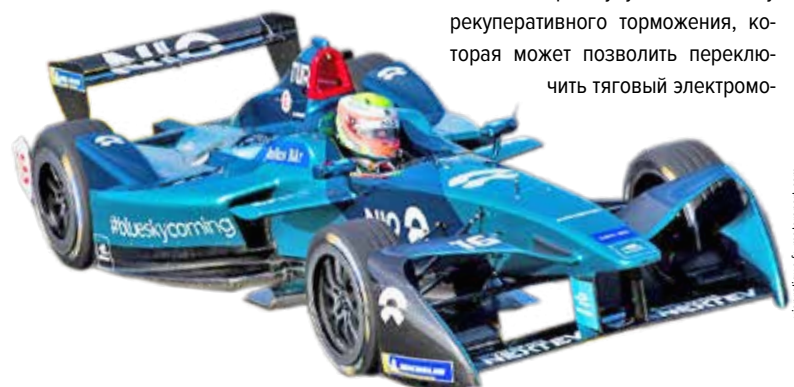
Главной особенностью электромобиля является альтернативный источник энергии, вместо привычного бензина. Следовательно,

являются тормозная система, покрышки (которые понемногу стираются при движении), а также покрытие дорожного полотна, на которое действует масса автомобиля.

Интересный факт: в регионах, где растет количество электрокаров, экологическая обстановка и вправду немного улучшается. Однако соседние города получают те самые твердые частицы, которые могут преодолевать большие расстояния.

С производством самих аккумуляторных батарей дела обстоят тоже не гладко. Для их производства используются АЭС, известные своими выбросами в атмосферу.

Старт нового сезона «Формулы Е» состоится в начале 2021 года. Седьмой по счету сезон стартует в два этапа 16 и 17 января в чилийском городе Сантьяго. Зрители на данных мероприятиях будут отсутствовать. Третий и четвертый этапы пройдут 26 и 27 февраля в Саудовской Аравии, в городе Эд-Дирья. На эти заезды организаторы планируют пустить болельщиков на трибуны.



биатлон

ПЯТЬ ИНТРИГ НОВОГО СЕЗОНА



В конце ноября стартует очередной сезон Кубка мира. Не обошлось без корректировок, внесенных пандемией коронавируса. Большие перемены произошли и в российском биатлоне. К чему они приведут — увидим совсем скоро. «Спорт-кадры» называют 5 причин, почему стоит смотреть новый сезон Кубка мира.

Максим ЗУБОВ

Это уже третье возвращение ирландца после официального завершения карьеры. Однако именно оно казалось всем наименее вероятным, и дело здесь не только в возрасте бывшего чемпиона. Официальную договоренность о бое в UFC следует воспринимать, скорее как большую удачу, и на это есть несколько причин.

1. СПАРЕННЫЕ ЭТАПЫ

Решением IBU (Международного союза биатлонистов) в связи с эпидемиологической обстановкой первые четыре этапа пройдут в двух местах: Конттиолахти (Финляндия) и Хохфильцен (Австрия). Биатлонная история, наверное, не знает еще таких примеров. Будет интересно посмотреть, как спортсмены приспособятся к новым условиям. Во время пандемии сборная России осталась без зарубежных сборов.

2. НОВЫЙ СЕЗОН — НОВЫЙ ПРЕЗИДЕНТ И...

Летом СБР (Союз биатлонистов России) возглавил трехкратный чемпион мира Виктор Майгуров. Его предшественник Владимир Драчев, депутат Госдумы, сложил полномочия еще до отчетно-выборной конференции, объяснив, что хочет сосредоточиться на законотворческой деятельности. При Драчеве сборная России привезла с чемпионата мира (главный старт сезона и главный критерий оценки

всего сезона) в шведском Эстерсунде-2019 три медали (0–2–1), а в итальянском Антхольце-2020 две (1–0–1). Драчев подготавливал сборную к Олимпиаде-2022 в Пекине. Как с его наследием справится Майгуров?

3. НОВЫЙ ТРЕНЕРСКИЙ ШТАБ

Произошла рокировка в тренерском штабе. У мужчин Сергея Белозерова (его командировали в резервную сборную) сменил Юрий Каминский, до этого исключительно работавший с лыжниками.

Женскую команду доверили Михаилу Шашилову, возглавлявшему сборную Свердловской области.

Виталий Норицын после отставки нашел работу в сборной Болгарии. Место главного тренера занял Валерий Польховский, сменивший Анатолия Хованцева.

4. ЛОГИНОВ ПОБОРЕТСЯ ЗА БОЛЬШОЙ ХРУСТАЛЬНЫЙ ГЛОБУС?

Лидер мужской сборной Александр Логинов, как мы можем предполагать, нацеливается на новое золото чемпионата мира. По поводу победы в личном зачете

на Кубке мира Александр отвечает уклончиво. Может быть, скрывает, что хочет побороться с норвежцем Йоханессом Бё за победу в личном тотале и завоевать первый Большой хрустальный глобус для России впервые с 1996-го?

5. ВОССТАНОВИТ ЛИ СБР СВОЙ СТАТУС?

Немного и об управленче-

Кубка мира; Чемпионат мира-2021 планировалось провести в Тюмени, но из-за бана его перенесли в словенскую Поклюку), выдвигать своих кандидатов в руководящие структуры IBU. СБР не выполнил 12 критериев для восстановления статуса, самый больной из этих пунктов — денежная компенсация. Небезынтересно, как команда Майгурова разберется с одной

ЖЕНСКУЮ КОМАНДУ ДОВЕРИЛИ МИХАИЛУ ШАШИЛОВУ, ВОЗГЛАВЛЯВШЕМУ СБОРНУЮ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ских решениях. СБР — неполноправный член IBU с 2017-го: все из-за ряда нарушений нашими спортсменами антидопинговых правил. Это значит, что Россия не может принимать домашние соревнования (этапы

из болевых точек отечественного биатлона. Кстати, в предвыборной программе новый глава СБР обозначил ее как краеугольную, отметив, что временный статус мешает развитию российского биатлона.

Фото: biathlonrus.com



мне бы в небо

ОТ ВИНТА

Экстремальные виды спорта — это один из способов познания самого себя. Ярким представителем такого познания является самолетный спорт.



Иван СОКОЛЬЦОВ

Стремление человека летать изначально считалось бессмысленным и невозможным. Но упорство и оптимизм отчаянных смельчаков дают свои плоды. Сегодня благодаря развитой системе авиасообщения можно попасть на другой континент за несколько часов, будучи уверенным, что полет пройдет спокойно и без приключений. Самолет ведет опытный пилот, стюардесса предлагает еду на выбор (все зависит от класса, в который вы приобрели билет). И пребывание в небе становится рутинной поездкой из точки А в точку В.

А что если самому взять в руки штурвал и исполнить пару мертвых петель с выходом на колокол? Вернуть тот азарт и стремление к неизведанному, которое было еще при братьях Райт? Нет, это не призыв угнать самолет и не реплика, что раньше было лучше. Хотя действительно было лучше. Человеку необходимо выбрасывать адреналин, накопившийся за будни. И такую возможность дает самолетный спорт. Соревнования по высшему пилотажу, авиаралли, соревнования на точность приземления, воздушные гонки. Посмотрев на это, понимаешь, что опыт Икара прошел бесследно. Пилоты выполняют смертельно опасные трюки, используя самолет в качестве «спортивного

СКОРОСТЬ САМОЛЕТА НА ПОДГОТОВЛЕННОЙ ТРАССЕ ПРОТЯЖЕННОСТЬЮ 5 КМ МОЖЕТ ПРЕВЫШАТЬ 350 КМ/Ч



www.spz.ru

снаряда», невзирая на вестибулярный аппарат и инстинкт самосохранения.

Безусловно, как и в любом виде спорта, большую роль играет готовность человека к нагрузкам определенного типа. В самолетном спорте это пространственные представления, распределение и переключение внимания, быстрота реакции, координация движений. Но угасание этих качеств с возрастом происходит не у всех. Например, в свои 75 Леонид Якубович до сих пор покоряет поля чудес воздушного пространства нашей необъятной Родины.

Самым известным соревнованием в самолетном спорте является авиаслалом Red Bull Air Race, который организует компания Red Bull с 2003 года в Австрии.

Скорость самолета на подготовленной трассе протяженностью 5 км может превышать 350 км/ч.

Для оценки мастерства пилотов используется система баллов, которые начисляют за прохождение трассы. В 2017 году Казань впервые стала хозяйкой одного из этапов этого соревнования, что положило начало для ежегодных авиагонок в России. Шоу произошло в живописной акватории реки Казанка недалеко от исторического центра. Два года назад соревнования посетили чуть меньше 100 тысяч зрителей.

Или аэробатика, где на соревнованиях по высшему пилотажу спортсмены обязаны выполнить две фигуры — «домашнюю заготовку», отрепетированную множество раз, и «случайную», объявленную участнику за пару часов до старта. Все фигуры необходимо выполнять в ограниченном квадрате со сторонами 1 км и высотой пилотирования от 100 до 1000 м. Один из лучших спортсменов-любителей России Алексей Максимов говорит: «Для меня самолет — не способ передвижения, это хобби, средство познания жизни».

Нет никаких границ ни в человеческих способностях, ни в его полете мысли. Порой рискованные поступки кажутся хулиганством, как, например, история о Чкалове 1927 года или полет Привалова в 1965 году. Но именно риск может вдохновить людей на что-то большее.



twitter.com/StarRu

СТУДЕНЧЕСКАЯ УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

«СПОРТ-КАДРЫ»,

НГУ им. П. Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербург,

номер 09 (23),

ноябрь 2020 года.

Куратор проекта:

доцент М. С. Голокова.

Главный редактор:

Иван Сокольников.

Зам. редактора:

Александр Коткин,

Александр Непраш.

Над номером работали:

Александр Непраш,

Александр Коткин,

Лада Суханова,

Александра Еремкина,

Николай Петров,

Валерия Мартынович,

Алексей Минаев,

Максим Зубов.

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)