

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

СПОРТ Кадрры



ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ
СТУДЕНЧЕСКАЯ
УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

№ 10 (24)
декабрь
2020 года

Око за око, Zoom за Zoom

Как обезопасить себя от взлома
в Zoom на дистанционном
обучении

стр. 2

Михаил Коляда: «Мы проделали прекрасную работу»

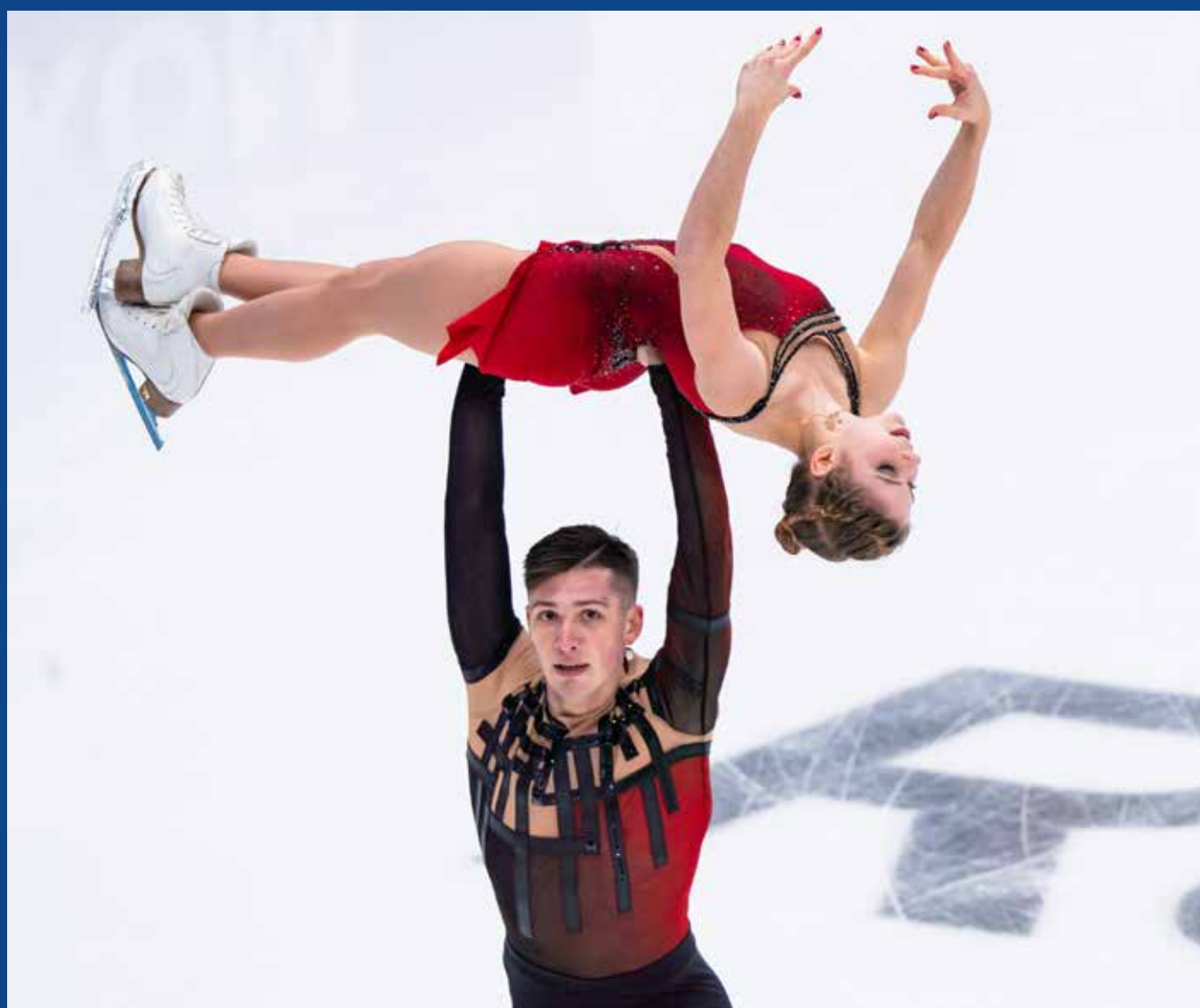
В Сочи завершился третий этап
Кубка России по фигурному
катанию

стр. 3

Борцы Лесгафта – сильнейшие в стране

На Всероссийской летней
универсиаде наши спортсмены
завоевали 12 медалей!

стр. 7



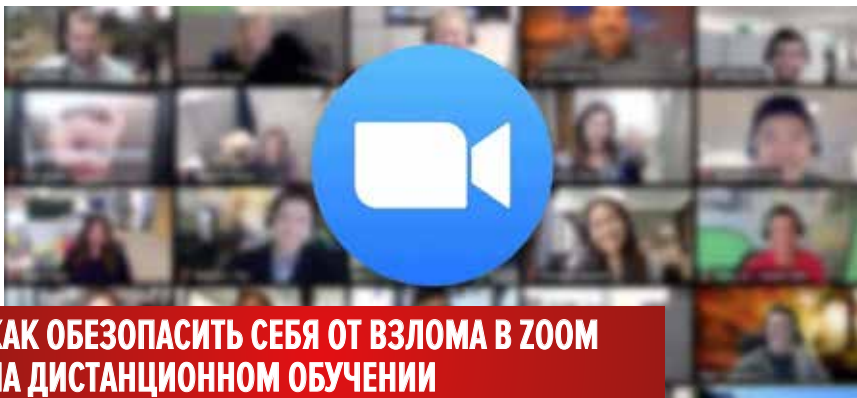
ladya-icequeen.com/sportnet

ТРИУМФ МИШИНОЙ И ГАЛЛЯМОВА

стр. 5

COVID-19

ОКО ЗА ОКО, ZOOM ЗА ZOOM



КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ВЗЛОМА В ZOOM НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Многие преподаватели, руководители учебных заведений, ученики, студенты и их родители настолько привыкли к виртуальному обучению из-за карантинных мер, что это стало их новой реальностью.



Анастасия ОВЧАРЕНКО

Переход на такой формат обучения вызывает большое количество затруднений. Многие онлайн конференции подвергаются массовым нападением хулиганов, их называют «Зумбомбинг». Этот термин совсем новый, люди спокойно могут зайти в онлайн конференцию в Zoom. Идентификатор состоит из 9 или 11 символов, то есть, если ввести в строку браузера <https://zoom.us/j/>, а после этого — необходимые цифры, можно с легкостью оказаться в рядах участников конференции и «слиться» с толпой. Зумбомберы срывают занятия в школах и университетах, а недавно хулиганы совершили расистские выпады прямо во время онлайн-защиты диссертации. В связи с этим мы решили предоставить вам некоторые указания о том, как сделать онлайн-занятия безопаснее.

Как же правильно настроить вашу виртуальную конференцию и избежать неприятностей?

1. Установите пароль для вашей конференции и предоставьте его своим ученикам. Так подключиться смогут только те, кому он известен.

2. Запрашивайте регистрацию. При помощи регистрации, которая устанавливается для конференции, можно просматривать, кто хочет присоединиться к аудитории. Вы также сможете самостоятельно подтвердить каждого пользователя, чтобы определять будущих участников.

3. Включите зал ожидания. Он не позволяет подключиться к конференции автоматически. Принимать учеников можно по одному или всех сразу. Только у администратора конференции может быть эта функция.

4. Отключите демонстрацию экрана. Так участники не смогут делиться ненужной, непристойной и отвлекающей информацией на занятиях. У пользователей в целях образовательной программы эта функция стоит по умолчанию только для организаторов.

5. Блокируйте конференцию. Вы сможете заблокировать конференцию через меню «безопасность» — так дополнительные участники не смогут к ней подключиться. Благодаря этой функции можно не только защититься от нежелательных участников, но и отучить студентов опаздывать на занятия.

И помните, если наши советы вам все же не помогли, немедленно сообщайте обо всех атаках хулиганов в службу поддержки Zoom.

учеба

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРАКТИКА ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

В рамках учебного процесса предмета «Технология публичных выступлений» 18 и 25 ноября студенты направления «Журналистика» НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург провели между собой дискуссию в онлайн-формате.



Андрей СОКОЛОВ

В конференции принимал участие спортивный обозреватель телеканала «78» Ренат Хурамшин. Приглашенный гость выслушал все выступления и дал персональную оценку каждой группе участников.

Лучший способ научиться хорошо говорить на публике или в кадре (или на публике в кадре) — это постоянная практика. Как и в любом деле, практика улучшает навык и способствует саморазвитию в той или иной сфере. Рассчитывая получить от студентов конкретный результат в деле ораторского искусства, доцент кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте Нина Георгиевна Бойкова организовала целую дискуссию. Среди наблюдателей был гость с экрана, настоящий профессионал в области спортивной журналистики Ренат Хурамшин. Обладая всеми необходимыми навыками работы в эфире, 32-летний специалист не только выслушал ребят, но и прокомментировал каждое выступление на абсолютно отличающиеся темы: от «фестивального кино» и «домашних животных» до «кибербуллинга» и «эко».

Группа, в которой я принимал участие, обсуждала проблему миграции в спорте. Между мною и еще тремя одноклассниками было проведено обсуждение. Каждый высказал свою точку зрения, привел (или не привел) свои аргументы и факты. Оценивая нашу дискуссию, Ренат Хурамшин подметил все возможные плюсы и минусы каждого спикера, указал на недостающие детали и рассказал, как себя должен вести ведущий.

Лично для меня этот опыт был крайне важен. Не каждый день удается послушать мнение эксперта о собственной работе. Схожие чувства испытали и другие участники конференции. Каждый поблагодарил Рената Хурамшина за взгляд со стороны. Уверен, что подобные практические занятия приносят намного больше пользы, нежели обычные семинары, которые не выходят за пределы группы и преподавателя. Эффективнее слушать разные точки зрения и на основе полученной информации делать собственные выводы. Такие пары нам нужны!

фигурное катание

МИХАИЛ КОЛЯДА: «МЫ ПРОДЕЛАЛИ ПРЕКРАСНУЮ РАБОТУ, И ВЫ ВИДЕЛИ РЕЗУЛЬТАТ»

Ярко ворвался в новый сезон Михаил Коляда. Двукратный чемпион России из Санкт-Петербурга, выпускник нашего университета в очередной раз покорила публику своими прокатами.



Диана МАНЫЛОВА

Этап Кубка России по фигурному катанию в конце октября в Сочи ознаменовался победой петербуржца Михаила Коляды.



Свой прошлый сезон фигурист был вынужден пропустить из-за болезни, но в этом году спортсмен вернулся на лед с новыми силами под руководством тренера, заведующего кафедрой конькобежного спорта и фигурного катания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург Алексея Мишина. Взять в команду 25-летнего фигуриста — редкость для конькобежного спорта и, возможно, большой риск. Но, как показала практика, риск этот был полностью оправ-



данно. Фигурист одержал победу в мужском одиночном катании на этапе Гран-при в Москве. Коляда по итогам короткой и произвольной программ набрал 281,89 балла. Две чисто выполненные программы в одном турнире без ошибок и падений от конькобежца впервые за последние несколько лет — удивительный результат. Михаилу помогли занять лидирующие позиции в короткой программе: его визитная карточка в виде

«НЕ ЛЮБЛЮ НАПРАСНЫХ ОБЕЩАНИЙ, ПОЭТОМУ СКАЖУ ОДНО — БУДЕМ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД», — ОТЗЫВАЕТСЯ О СВОЕМ УСПЕХЕ МИХАИЛ КОЛЯДА

идеально-го проката с одним четверным тулупом, яркая презентация, где Коляда раскрыл свой выдающийся актерский потенциал, и как результат высокие бонусные баллы за каждый прыжок и качество вращений.

На пресс-конференции в Москве Коляда сказал, что «возвращаться всегда тяжело, так как есть сложности, а набрать физическую форму непросто, чтобы начать заново выступать на соревнованиях». Конькобежец считает, что бороться тоже нужно уметь, а в перерыве такой навык теряется, поэтому спортсменам необходимо заново все вспоминать, и возможно, что после перерыва какие-то детали могут упускаться. Можно сделать вывод, что в основном

важны две вещи — это набрать форму и вернуться в соревновательную гонку.

Так, в Сочи на Кубке России по фигурному катанию в 2020-м Коляда выдал максимум, но помогли и ошибки соперников Дмитрия Алиева и Андрея Мозалева. Спортсмены заходили на два четверных прыжка, но не смогли исполнить их идеально. Дмитрий на четверть не докрутил четверной лутц, а Андрей упал с недокрученного четверного флипа.

«Острая, но добрая конкуренция», — комментирует Алексей Мишин. Очевидно, что российское мужское катание проходит качественно и спортсмены спустя время не теряют хватки, а планка, которую задают фигуристы из Санкт-Петербурга, только возрастает.

«Мы проделали прекрасную работу, и вы видели результат. Не люблю напрасных обещаний, поэтому скажу одно: будем двигаться вперед», — отзывается о своем успехе Михаил Коляда.

Фото: rsport.ru, sport.rambler.ru

фигурное катание

«КОРОНА» У «ИМПЕРАТРИЦЫ», ИЛИ ЧЕМПИОНАТ БЕЗ ТУКТАМЫШЕВОЙ

Как бы ни была сложна обстановка, отмена соревнований по фигурному катанию происходит все реже. По крайней мере, в России.



Иван СОКОЛЬЦОВ

У Елизаветы Туктамышевой положительный тест на коронавирус. Об этом стало известно 3 декабря. В своем Instagram «Императрица», как ее именуют болельщики, сообщила, что чувствует себя хорошо, но соревнования заключительного этапа Кубка России с 5 по 8 декабря пришлось пропустить. Как будет дальше, посмотрим.

У самой Елизаветы хороший старт, который ознаменовался на Кубке России в Сочи, где фигуристка начала сезон 2020/2021 с бронзовой награды, уступив Анне Щербаковой и Дарье Усачевой (обе — воспитанницы Этери Тутберидзе). Набрав за короткую программу 77.36 и за произвольную 136.9 балла, Туктамышева отставала от лидера на 26.65.

Следующие соревнования — это пятый этап ISU (Международ-

ный союз конькобежцев) Гранпри, который прошел в Москве с 18 по 22 ноября. За короткую программу Туктамышева получает 74.7 (преимущество у новой воспитанницы Евгения Плющенко Алены Косторной в 4.14 балла). В произвольной программе ситуация принимает иной оборот. Петербурженка зарабатывает 148.69 балла, опередив Алену Косторную. Итог: 223.39 — золото и отрыв



в 2.61 балла от воспитанницы Плющенко. Ученицы же Этери Тутберидзе пропустили этап

по причине плохого самочувствия. Анна Щербакова снялась перед самым стартом из-за пневмонии, у Евгении Медведевой заподозрили ковид.

У Туктамышевой в основе короткой программы действие происходит под отрывок музыкального произведения из балета «Спартак» Арама Хачатуряна. В произволь-

ИТОГ: 223.39 — ЗОЛОТО И ОТРЫВ В 2.61 БАЛЛА ОТ НОВОЙ ВОСПИТАННИЦЫ ПЛЮЩЕНКО

ной программе «Императрица» выбрала столь близкую себе восточную тематику, которая раскрывается через произведение Бхимы Юнсова из балета «Хроники заводной птицы». Ключевым элементом по технике тра-

диционно является тройной аксель, который фигуристка выполняет в начале проката. Четверной тулуп пока остается в запасе и требует совершенства.

Пятый этап Кубка России, прошедший без Елизаветы, стал победным для Камилы Валиевой. Ей удалось набрать 254.86, что является рекордом сезона и отрывом от ближайшей соперницы на соревнованиях в 56 баллов. Второе место у Ксении Цибиновой со 198.44 баллами. Третье — у Анастасии Таракановой со 195.27.

Не стоит забывать, что пропуск соревнований, отрицательное физическое и психологическое состояние играют на отборе негативную роль. Очень хочется, чтобы Елизавета поехала на соревнования в качестве спортсмена, а не комментатора, как это было в прошлом сезоне. В то же время достойную конкуренцию составляют Алена Косторная, Александра Трусова и Анна Щербакова. Да, все воспитанницы Этери Тутберидзе. Но первые две перешли к Плющенко, в результативности тренерской методики которого многие сомневаются. Последняя же остается непоколебимой. С одной стороны, шансы у ученицы Алексея Мишина, конечно, есть, а с другой — путевки горящие.

С 22 по 27 декабря будет проходить Чемпионат России-2021, на который так активно зазывают спортсмены, среди которых и Елизавета Туктамышева. Маски, перчатки и наличие отрицательного результата тестирования на COVID-19, полученного не ранее 72 часов до прибытия на соревнования. Тем временем 10 декабря был отменен Чемпионат Европы, который должен был состояться в последней неделе января в Загребе (Хорватия).

Фото: instagram.com, sport-express.ru



Елизавета Туктамышева

Выпускница НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, чемпионка мира 2015 года, чемпионка Европы 2015 года и бронзовый призер 2013 года, воспитанница заведующего кафедрой конькобежного спорта и фигурного катания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург Алексея Мишина.

фигурное катание

ТРИУМФ МИШИНОЙ И ГАЛЛЯМОВА

Студенты Университета Лесгафта победили на заключительном этапе Кубка России по фигурному катанию в Москве.



Кристина ПЕТРОВА

Молодые люди не только показали прекрасные результаты на льду, но и завоевали золотые медали. Кубок России по фигурному катанию 2020–2021 годов дался совсем не просто. В разгар пандемии немногие смогли откатать все этапы соревнований. Так и наши участники начали программу только с четвертого этапа в Казани. Так же как и соперники Галлямова и Мишиной: Владимир Морозов и Дмитрий Козловский. Все четверо не смогли присутствовать по причине болезни. Молодые люди заразились коронавирусом. Но все это не помешало нашей спортивной паре победить.

Произвольная программа:

1. Анастасия Мишина и Александр Галлямов

«СК ФК Тамары Москвиной») — 152,34

2. Ксения Ахантьева и Валерий Колесов (Санкт-Петербург, СПб СШОР) — 121,87

3. Диана Мухаметзянова и Илья Миронов (Москва-Республика Татарстан, СШОР «Воробьевы горы») — 113,39

Сумма:

1. Анастасия Мишина и Александр Галлямов — 232,47
2. Ксения Ахантьева и Валерий Колесов — 184,58

АНАСТАСИЯ МИШИНА И АЛЕКСАНДР ГАЛЛЯМОВ — 232,47 БАЛЛОВ.

3. Анастасия Балабанова и Алексей Святченко (Москва, СШОР «Воробьевы горы») — 174,25

4. Диана Мухаметзянова и Илья Миронов — 172,02

Напомним, что в четвертом этапе в Казани Анастасия Мишина и Александр Галлямов также одержали победу, набрав в сумме 233,09 баллов. Они обыграли действующих чемпионов Европы.



Произвольная программа:

1. Анастасия Мишина и Александр Галлямов — 153,43
2. Евгения Тарасова и Владимир Морозов — 148,71
3. Александра Бойкова и Дмитрий Козловский — 140,69

4. Ясмينا Кадырова и Иван Бальченко — 133,12

5. Карина Акопова и Никита Рахманин — 128,74

6. Алина Пепелева и Роман Плешков — 127,60

7. Виктория Васильева и Никита Володин — 116,57

8. Мария Альхова и Сергей Безбородько — 104,39

Сумма:

1. Анастасия Мишина и Александр Галлямов — 233,09
2. Евгения Тарасова и Владимир Морозов — 227,13
3. Александра Бойкова и Дмитрий Козловский — 220,30
4. Ясмينا Кадырова и Иван Бальченко — 205,07
5. Карина Акопова и Никита Рахманин — 196,75
6. Алина Пепелева и Роман Плешков — 194,10
7. Виктория Васильева и Никита Володин — 177,14
8. Мария Альхова и Сергей Безбородько — 163,71

гей Безбородько — 163,71

Прекрасные результаты показали наши спортсмены. Напомним, что этап Кубка России в Москве проходит абсолютно без зрителей. Посмотреть выступления фигуристов можно на большом экране, на канале YouTube и на сайте Первого канала.

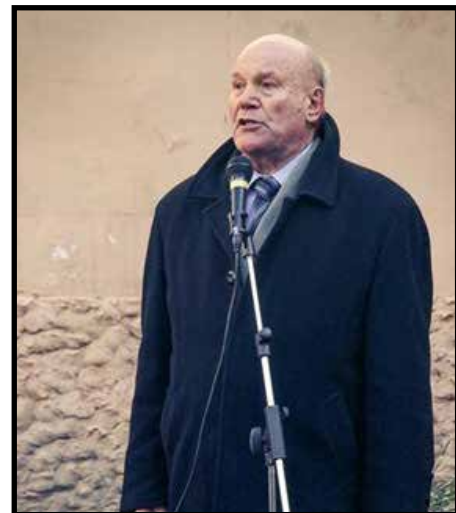
Фото: news.sportbox.ru, rsport.ria.ru



память

ОДИН ЧЕЛОВЕК — МНОГО ДОСТОИНСТВ

На 94-м году ушел из жизни замечательный человек, мудрый и отзывчивый преподаватель Владимир Ульянович Агеев. Он прожил долгую достойную жизнь, полную интересных поворотов и подарков судьбы. Владимир Ульянович внес значительный вклад в развитие нашего университета.



Валентина ВОЙТКО

На протяжении 28 лет Владимир Агеев был ректором НГУ им. П.Ф. Лесгафта, дольше любого другого за всю историю. Порой память и заслуги таких людей рассказывают их биографию и историю жизни сами за себя. Настоящий сибиряк по рождению и характеру и истинный петербуржец по интеллигентности и широчайшему кругу

зору Владимир Ульянович прошел свой трудовой путь от спортсмена до начальника команды ФК «Зенит», от заведующего кафедрой физического воспитания Ленинградского государственного университета до ректора и президента старейшего спортивного вуза России.

Родился 10 марта 1927 года в Каинске на территории нынешней Новосибирской области. Владимир Ульянович начал свой трудовой путь в первые годы войны в возрасте 15 лет, став слесарем-механиком на эвакуированном из Ленинграда в Омск оборонном

заводе. Окончив в 1951 году Ленинградский техникум физической культуры, Владимир Агеев связал со спортом всю дальнейшую жизнь. За годы своей деятельности был комсомольским лидером, профессиональным спортсменом, тренером, научным работником.

Он внес огромный вклад в науку в области спорта, проводил много исследований, в 1998 году запатентовал «Устройство для определения величины прыжка спортсмена». Был признан лауреатом премии спорткомитета СССР за лучшую научно-исследовательскую работу в области

физической культуры и спорта. Его труды ценятся во всем мире. Владимир Агеев был почетным доктором Будапештского университета, председателем Совета ректоров физкультурных вузов России, первым вице-президентом Петровской академии наук и искусств, членом Национального олимпийского комитета России, носил звание Заслуженного деятеля науки России.

Переполняет гордость, когда понимаешь, что такие великие люди преподавали в нашем родном университете и выпустили не одно поколение специалистов.

бокс

ПОБЕДА В ДАТЬ ПАМЯТИ

С 4 по 6 декабря 2020 года в НГУ им. П. Ф. Лесгафта состоялось 48-е открытое первенство по боксу, посвященное памяти заслуженного тренера СССР Александра Николаевича Кудрина. Этот турнир традиционно завершает Спортивный фестиваль единоборств и неолимпийских видов спорта.



Айна СЕКАЧЕВА

А.Н. Кудрин значим для нашего университета не только в качестве спортсмена и тренера — это был один из лучших выпускников и преподавателей. В его честь было введено в традицию соревнование по студенческому боксу

в Санкт-Петербурге и Ленинградской области. Первый турнир был организован в 1973 году, когда трагически погиб Кудрин, и с тех пор уже много лет это мероприятие призвано достигать таких целей, как развитие и популяризация бокса в Санкт-Петербурге, совершенствование спортивного мастерства и здоровой конкуренции, ну и конечно, сохранение памяти об одном



из лучших тренеров СССР. Соревнование проводится по установленным правилам Министерства спорта Российской Федерации. В 2020 году в связи с эпидемией коронавируса соревнование было проведено в непривычном формате: зрительский состав пред-

ставляли только сами участники и тренеры, а также администрация университета. Для всех остальных зрителей мероприятие прошло в дистанционном формате.

Несмотря на ограничения, внучка А.Н. Кудрина, Мария Владимировна Теодорович, руководитель международного отдела нашего университета, подобрала добрые слова к открытию турнира: «Я очень признательна, что память об Александре Николаевиче живет и что была проведена мемориальная серия спаррингов».

Победителями 48-го открытого первенства по боксу среди женщин стали: Яна Линуж, Алина Голубченко и Александра Хоркуш. Среди мужчин: Семён Зотов, Соян Монгуш, Мырза-бек Тебуев, Евгений Мендель, Жасур Сабилов, Вадим Страус, Николай Вечерко и Семён Абакумов.

универсиада

БОРЦЫ ЛЕСГАФТА — СИЛЬНЕЙШИЕ В СТРАНЕ

В рамках закрытия VII Всероссийской студенческой летней универсиады в Екатеринбурге в местном центре спортивных единоборств «Родина» подвели итоги финального этапа борцовской программы.



Алексей МИНАЕВ

В этом году соревнования были перенесены на осень из-за эпидемиологической обстановки. Но, по словам организаторов, кроме сдвига по срокам, это никак более не сказалось ни на количестве представленных дисциплин, ни на уровне подготовки участников и накале конкуренции внутри каждой категории.

Борцы из Университета Лесгафта не оставили соперникам ни шанса, уверенно заняв в секторе спортивных единоборств первое общекомандное место.

Медали здесь разыгрывались в трех дисциплинах: тхэквондо-ВТФ (28–29 сентября), дзюдо (8–9 октября) и самбо (13–14 октября).

В дзюдо лесгафтовцы показали лучшие результаты по стране: 5 золотых и 2 бронзовые медали.

Решающий вклад в победу среди мужчин внесли студенты:

- Артём Золотухин — золото (100 кг);
- Армен Агаян — золото (73 кг).

Среди девушек мы поздравляем:

- Евгению Богданову — золото (78 кг);
- Евдокию Баранову — золото (57 кг);
- Владлену Зерщикову — золото (48 кг);

- Ксению Соловьеву — бронза (57 кг);
- Веронику Альбекову — бронза (52 кг).

По словам президента Федерации дзюдо Санкт-Петербурга, заслуженного тренера России Михаила Рахлина, ребята продемонстрировали настоящий спортивный характер:

«Петербуржцы проявили себя сильными соперниками, показав свою хорошую форму и достойную подготовку. Они не только набрали общекомандные очки, но и прославили свой вуз. Отличное выступление борцов из Университета Лесгафта очень мотивирует не только их товарищей по сборной вуза, но и дает хорошую спортивную злость их соперникам. Очень хорошо, что студенты-спортсмены опробовали свои силы против призеров не только общероссийских, но и европейских и мировых первенств. Это ценный опыт, который дарит уверенность перед предстоящим чемпионатом России».

В самбо спортсмены НГУ им. П. Ф. Лесгафта завоевали сразу 12 медалей, также опередив конкурентов из 17 вузов страны:

ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
Екатерина Дорошенко (68 кг)	Игорь Недобежкин (100 кг)	Сергей Глазков (100 кг+)
Лиλιана Салимьянова (48 кг)	Светлана Киселёва (80 кг+)	Елизавета Чертанова (80 кг)
	Лейла Искендерова (64 кг)	Валерия Тараканова (72 кг)
		Павел Парсаев (57 кг)
		Валентина Дикая (56 кг)
		Анна Доронина (52 кг)
		Комилжон Казаков (52 кг)



По словам главного судьи финальных поединков Ольги Дмитриевой, она приятно удивлена высоким уровнем петербургских спортсменов, которым в сложных условиях пандемии не только удалось сохранить отличную спортивную форму,

но и сделать серьезную заявку на призовые места в открытом общероссийском первенстве.

В соревнованиях по тхэквондо (ВТФ) НГУ им. П. Ф. Лесгафта также в тройке лидеров. Отдельно отметим золотые медали Елизаветы Ряднинской и Павла Цыганкова. С серебром домой возвращаются Ульяна Крадинова и Станислав Мельник.

Мы сердечно поздравляем всех наших борцов! Надеемся, что их громкий успех станет мотивирующим примером для других записаться в секцию спортивных единоборств и продемонстрировать свои навыки на следующей универсиаде.

смешанные единоборства

Совсем скоро, 24 января 2021 года, состоится один из самых долгожданных реваншей в истории смешанных единоборств. Конор Макгрегор встретится с бывшим претендентом на чемпионский титул в легком весе Дастином Порье.



Артур МУРАДОВ

В первом бою ирландец забрал победу нокаутом всего за 106 секунд. Однако за шесть лет со дня реванша очень многое изменилось. Кто одержит победу в этот раз и что она будет означать для каждого из бойцов?

КОНОР МАКГРЕГОР

Ирландец подходит к бою с перерывом почти в год без выходов в октагон. В последний раз он дрался с Дональдом Серроне, которого сумел отправить в нокаут. После этого бывший чемпион куда чаще был участником различных скандалов и сомнительных новостей. Летом «Печально известный», как он сам себя назвал, уже в третий раз объявил о завершении карьеры, но через несколько недель вернулся, заявив, что

хочет выступать как можно чаще. На данный момент статистика Конора выглядит внушительно 22–4–0. Из них 19 побед он одержал нокаутом.

• ПРЕИМУЩЕСТВА НАД ПОРЬЕ

Букмекерские конторы и многие эксперты считают Конора

КОНОРУ ДОСТАТОЧНО ПОДХОДЯЩЕГО МОМЕНТА, ЧТОБЫ ПОЛОЖИТЬ СВОЕГО СОПЕРНИКА НА НАСТИЛ

фаворитом и даже заведомым победителем в схватке с «бриллиантом». Причин тому несколько.

Во-первых, все отмечают работу Макгрегора в стойке. Базовый боксер, одержавший боль-

шую часть своих побед нокаутом. Причем до крайнего боя Конора против Серроне все нокауты ирландец наносил только руками. Очевидно, что именно из-за хорошей ударной техники Порье будет нелегко с самого начала боя. Дастин в данном поединке не может позволить себе ни единой

ошибки. Ведь «печально известный» не славится огромным количеством выброшенных ударов. Он прежде всего ждет от своего соперника неверных действий, которые чаще заканчиваются для них нокаутом. Конору достаточно одного подходящего момента, чтобы положить своего соперника на настил.

Во-вторых, пусть и не такой очевидной, но не менее важной является способность Конора защищаться от переводов в партер. Если посмотреть его последние бои, то можно заметить, что лишь боец уровня Хабиба смог повалить ирландца, но даже в том поединке защита Макгрегора была на высоте. Дастин, как и любой другой боец, не обладает борьбой такого уровня. Да, американец имеет черный

пояс по бразильскому джиу-джитсу (БЖЖ), но это никогда не останавливало Конора. Достаточно вспомнить его бой против Нейта Диаса — тоже обладателя черного пояса по БЖЖ и Чада Мендеса — базового борца. Даже если «Бриллиант» (Дастин Порье) сможет перевести Макгрегора на настил, тот вполне уверенно сможет продолжить бой в позиции снизу, разбивая противника локтями и не давая тому что-либо сделать.

• СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

Если взглянуть на всю карьеру Конора, проанализировать его бои, можно заметить, что все его нокауты происходили в первых двух раундах. Многие его противники всегда отмечали, что ближе к концу поединка ирландец уже не так опасен. Стиль Конора построен на быстрых победах и максимальной интенсивности с первых секунд, поэтому его банально может не хватить на весь бой. Порье, как никто другой, знает об этом. Ведь в прошлом бою Макгрегор финишировал его уже в первом раунде. Поэтому можно предположить, что геймплан «Бриллианта» будет рассчитан на работу вторым номером в начале и стремительный перехват инициативы уже ближе к концу.





ДАСТИН ПОРЬЕ

Порье значительно изменился как боец. Он имеет достаточно хорошую и стабильную статистику боев. «Бриллианта» наконец стали воспринимать топовым бойцом. Он даже смог побороться с Хабибом за титул и был ближе всех к победе среди всех соперников дагестанца.

• ПРЕИМУЩЕСТВА НАД КОНОРОМ

Как уже говорилось ранее, Конор Макгрегор является бойцом двух раундов, в чем он совсем не похож на Дастина. Летом этого года Порье провел поединок с Дэном Хукером, который уже окрестили боем года. В течение 25 минут бойцы избивали друг друга без остановки. За весь бой они нанесли друг другу 308 ударов. В конце концов «Бриллиант» вырвал победу и смог доказать всем, что его главным преимуществом являются выносливость и способность быть одинаково опасным в любом из раундов.

Из приведенной выше статистики можно подчеркнуть и еще одну особенность Дастина, которая, несомненно, поможет ему в предстоящем противостоянии. Он является бойцом, который нокаутирует своих противников не за счет точных или сильных

ударов, а за счет их количества. Если взять пять последних боев американца и сложить все нанесенные им удары, мы получим целых 571 выброшенный удар. Такой стиль ведения боя непривычен для Конора. Вполне вероятно, что Джастин будет стремиться взять инициативу в свои руки именно за счет этого компонента, постепенно выматывая ирландца, а уже в последних раундах попытается вырвать победу.

• СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

Компонентом, в котором Порье наиболее очевидно уступает Конору, является психологический настрой. Американец часто теряется в боях, отклоняется от изначального геймплана и слишком часто ждет подсказки из своего угла, не понимая, как вести бой дальше. В схватке с Макгрегором даже малейшая ошибка может привести к глубокому нокауту. Ведь ирландец по своей натуре снайпер. Он способен одним точным и своевременным ударом закончить любой поединок. Поэтому, если Порье вновь потеряет концентрацию во время боя, его ждут очень большие неприятности.

Фото: championat.com, mmaniac.ru, fighttime.ru

ПРОГНОЗ

Думаю, для многих очевидно, что Дастин Порье является очень удобным по стилю соперником для Макгрегора. Базовый ударник, но уступающий ирландцу в стойке, имеющий проблемы с концентрацией, особенно в начале боя. Для Порье этот бой будет очень сложным вызовом, требующим от него полной сосредоточенности и чередования всех своих качеств, как в стойке, так и в партере. Для Конора грядущий поединок будет противостоянием с привычным по стилю противником. Все, что будет нужно Макгрегору, — заставить Дастина допустить всего одну ошибку и воспользоваться ей. Бой закончится досрочно победой ирландца.

ипподром

С КАКОЙ СТОРОНЫ ПОДОЙТИ К ЛОШАДИ?

Многие видели лошадей лишь на картинках и уверены, что они совсем безобидны. Однако это далеко не так. Наши советы подойдут для тех, кто на конюшне впервые.



Ладя СУХАНОВА

Первое и самое главное — это всегда четко выполнять указания тренера, как бы это банально ни звучало. Инструктор несет за вас ответственность, поэтому вряд ли будет подвергать опасности ваши жизнь и здоровье.

Помните, что лошади очень пугливы. Кричать, бегать и прыгать по конюшне нежелательно. Просовывать руки в решетки денника (ограниченное пространство в конюшне, где живет конь) и давать лошадям лакомства — нельзя. Обычно штраф в таком случае составляет в размере от одного до десяти пальцев.

Все общение с лошастью происходит только в защитном шлеме. Скакун может нечаянно толкнуть вас головой или по-дружески почесаться о вас. Спортивные брюки должны быть легкими, свободными и не стеснять движений. Узкие джинсы мало годятся для верховой езды. Обувь обязательно должна быть с каблучком.

Садясь верхом, обязательно скажите что-то в стиле: «Запомните меня таким!» Шутки всегда разряжают обстановку, и вы почувствуете себя спокойнее. Лошадь чувствует ваш настрой.

Сидя на коне, не дергайте резко и грубо за поводья. Чаще всего во рту у него железо для лучшей управляемости. При езде верхом взгляд должен быть на-

правлен вперед, спина ровная, колено прижато, пятка опущена вниз и еще много-много других тонкостей.

Если вы едете в группе всадников друг за другом, расстояние между вами должно быть не менее двух метров. Именно настолько далеко может ударить лошадь задними ногами. Собираясь изменить направление движения, предупредите товарищей.

Когда пришло время заводить коня в денник, поднимите голову высоко и широко расправьте плечи, держитесь левой стороны от жеребца, сняв повод с шеи, правой рукой возьмите лошадь под уздцы, а конец повода в левую руку, с чувством выполненного долга проводите вашего скакуна в конюшню.

В конце тренировки обязательно похвалите коня. Желательно не только словом, но еще яблоком или морковкой. И можно побольше. И помните, неважно, с какой стороны вы подойдете к лошади, главное, чтобы это была не задняя ее часть.



азбука спорта

ШАХМАТЫ ОТ А ДО Я

Шахматы — это интеллектуальная игра и один из самых сложных видов спорта. Чтобы обучиться игре в шахматы, нужно иметь терпение и желание. Наша азбука спорта поможет вам разобраться в терминологии.



Кристина ПЕТРОВА

А **Аванпост** — так называют клетку на шахматном поле, которая уже не сможет попасть под бой пешки соперника. Обычно это хорошая позиция для ладьи, чтобы контролировать открытую диагональ.

Б **Блиц**. Блиц шахматы имеют ограничение по времени, на обдумывание хода дается 5 минут. Это помогает быстро и четко принимать решения. На спортивных соревнованиях блиц шахматы является самой популярной игрой.

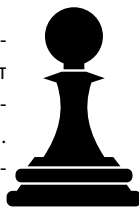
В **Вилка** — так называется шахматный ход, когда под боем оказываются две или сразу несколько фигур соперника.

Г **Гамбит** — это одна из вариаций дебюта, когда для скорейшего развития игры в жертву приносят свою фигуру.

Д **Дебют** — так называют начало шахматной игры. Главная задача дебюта — скорейшее развитие фигур.

Е **«Единица шахматного веса»**. Если вы заинтересовались шахматами и хотите узнать больше, предлагаю вам книгу чемпиона мира по шахматной композиции Сергей Ткаченко — «Единица шахматного веса».

Ё **Ёж** — это пешечная структура, в которой игрок строит их по шестой (для черных) и третьей (для белых), горизонтали. Может возникать во многих вариантах дебютов.



Ж **Жертва** — подразумевает неравноценный размен фигур. Вы жертвуете своей фигурой для того, чтобы получить преимущество. Это поможет вам одержать победу и сохранять контроль над партией.

З **Задача** — так называемая шахматная композиция. Это задачи, при которых нуж-

но определить, сколько ходов нужно сделать, чтобы поставить мат противнику.

И **Игра вслепую** — это разновидность показательного шахматного выступления. Игроки, несмотря на игральную доску, ходят фигурами. Такая игра популярна на международных турнирах, игрокам разрешено смотреть на изображение пустой шахматной доски.

К **Кингчесс** — определенный вид шахмат, смыслом которого является пустое поле в момент начала игры. В ходе игры каждый из шахматистов последовательно ставит фигуры на поле.

Л **Ладейник** — игра оканчивается победой и называется «ладейник», если главную роль сыграли ладьи.

М **Мат** — конец игры, когда королю ставится шах и он не имеет возможности убежать от него или прикрыться другой фигурой.

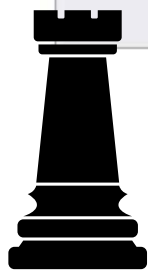
Н **Названия шахматных фигур в дореволюционной России**. Интересно, что до революции некоторые фигуры в шахматах назывались иначе, например: тура у нас теперь ладья, слона и сейчас иногда называют офицером, а король был генералом.

О **«Обезьянья игра»** — так называется последовательность ходов в партии, когда один из игроков зеркально повторяет ходы своего соперника.

П **Пат** — ситуация, при которой сопернику некуда ходить, однако мат ему не поставлен. Патовая ситуация считается ничьей.



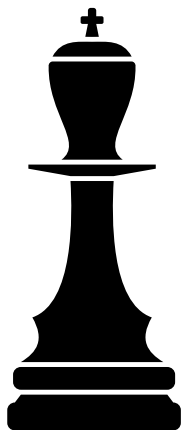
Название		Король	Ферзь	Ладья	Слон	Конь	Пешка
Белые	Символ						
	Код	U+2654	U+2655	U+2656	U+2657	U+2658	U+2659
	HTML	♔	♕	♖	♗	♘	♙
Чёрные	Символ						
	Код	U+265A	U+265B	U+265C	U+265D	U+265E	U+265F
	HTML	♚	♛	♜	♝	♞	♟



Р Рокировка.

В шахматах можно спрятать короля от мата, с помощью ладьи. Однако есть одно условие:

король и ладья еще не передвигались и стоят на своих местах. Король делает два шага по направлению к ладье, а ладья через него перепрыгивает.



Ц Ценность фигур. Цен-

ность фигур обозначается цифрами, т.е. очками. Эти очки на результат никак не влияют, однако помогут вам понять всю ценность фигур:

1. ферзь — 9 очков;
2. ладья — 5 очков;
3. слон и конь — по 3 очка;
4. пешка — 1 очко.

Однако это не значит, что пешки — ненужные фигуры и ими можно жертвовать. Их сила заключается в количестве.



С Сдвоенные пешки — это две пешки,

которые находятся на одной вертикали. Обычно такие ситуации возникают, когда фигура ест фигуру противника. Считается, что сдвоенных пешек лучше избегать.

Т Табия — позиция, при которой игрок руководствуется только своими мыслями,

а не стандартными ходами и дебютами.

У Уконтрапутить — в шахматах это называется «выиграть с разгромом».

Ф Форпост — так называют фигуру, кото-

рая вышла на территорию врага, но под защитой другой фигуры, т.е. прошла середину поля. Обычно это конь под защитой пешки.

Х Ход — это смена расположения фигуры.

Ход считается совершенным, если шахматист перестал касаться фигуры и отпустил ее. Также действует правило «тронул — ходи».

Ч Часы — специальные шахматные часы

обладают двумя циферблатами с переключателем хода и счетчиком времени. После каждого хода нужно нажать на кнопку у своего циферблата, тогда начинается время соперника. В случае если времени остается совсем мало, может возникнуть цейтнот, а если оно полностью закончилось — значит, наступила просрочка и можно засчитывать проигрыш.

Ш Шах. Победой считается мат сопернику.

В момент шаха игрок принимает решение, сможет он закрыться от удара и избежать мат либо проиграть. Чем быстрее поставлен мат, тем выше считается квалификация участника. Арбитры должны внимательно следить за игрой, чтобы подтвердить победу.

Э Этюд. Шахматный этюд — это определен-

ная позиция, которую может составить один из игроков. Одной из сторон (обычно белым) предлагается выполнить задание, выиграть или принять ничью. Шахматист, составляющий этюды, называется этюдистом.

Ю Юникод — это кодирования символов,

которые включают в себя знаки почти всех письменных языков мира. В шахматах тоже есть кодировка юникод. Каждая игровая фигура имеет определенный символ.

Фото: wikiredia.ru, yandex.ru, istockphoto.com



lifestyle

КОФЕ — ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Жизнь студента или преподавателя любого университета часто приводит к дверям кофейни или заставляет варить кофе утром у себя дома.



Айна СЕКАЧЕВА

Как известно, кофе — напиток совсем не вредный, но мы сами можем навредить себе неправильным использованием этого «жизненного эликсира».

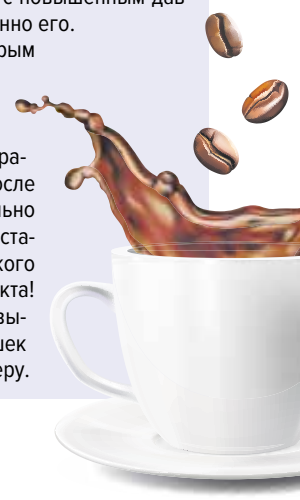
Кофе является спорным напитком. Он обладает множеством полезных свойств, его советуют врачи для профилактики болезней и укрепления сердца, но все эти качества проявляются только при правильном потреблении.

Кофейное зерно состоит из двух оболочек: верхней и внутренней. В верхней содержится кофеин, необходимый для бодрости и укрепления организма. Во внутренней — теобромин, тоже вещество полезное, но не для каждого. Оба вещества имеют различные свойства и оба применяются в лекарствах, но с разными целями.

Кофеин поднимает давление, а теобромин его опускает. Люди с низким давлением часто сталкиваются с тем, что после кофе, примерно через полчаса, им становится плохо. Все дело в том, что в это время в действие вступает тот самый теобромин, и только что приподнятое давление иногда опускается ниже, чем было изначально. А вот людям с высоким давлением порой не пережить те самые полчаса действия кофеина. Поэтому «эликсир бодрости» рекомендуется пить людям, обычно не страдающим гипертонией, но эту проблему решил Людвиг Роселиус.

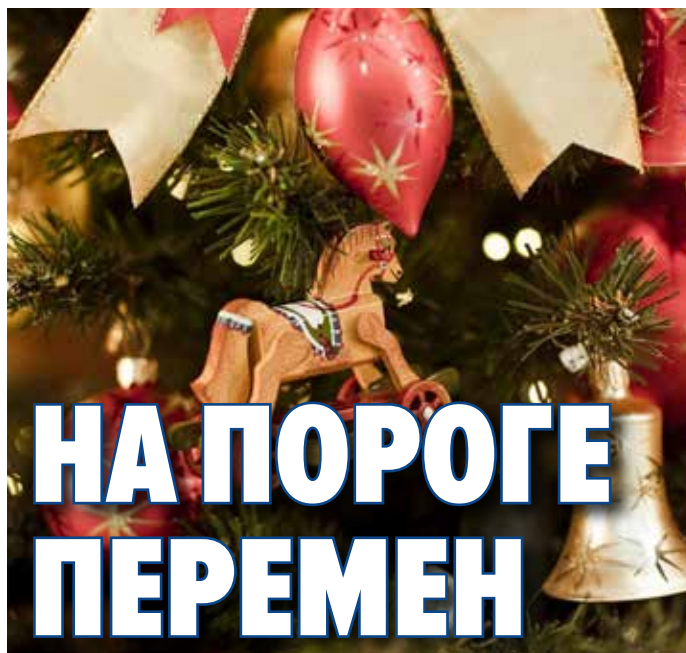
Он изобрел метод выемки кофеина из кофейного зерна, то есть стал использовать только внутреннюю оболочку. В наши дни эту технологию используют для создания растворимого кофе. Он не содержит кофеин, так что людям с повышенным давлением можно пить именно его.

А вот людям, которым необходим кофеин, можно спокойно пить цельнозерновой кофе, соблюдая лишь одно правило: спустя 20 минут после чашки кофе обязательно нужно просто выпить стакан воды — и никакого отрицательного эффекта! Ну и, конечно, не стоит выпивать больше двух чашек в день. Все хорошо в меру.



НОВЫЙ ГОД

Дорогие читатели! Подошел к концу год Белой Металлической Крысы, который, несомненно, оставил негативный отпечаток в жизни многих из нас. Мир охватили природные катаклизмы, бурные протесты, финансовые и экономические кризисы, началась пандемия. Однако в канун одного из самых атмосферных праздников в году мы не будем фокусировать внимание на проблемах, а сконцентрируемся на тех воодушевляющих событиях, которые могли пройти мимо нас незаметно.



Екатерина САЯПОВА

Год на «дистанции». Звучит плохо? Определенно нет, особенно для студентов и рядовых сотрудников, недолюбливающих офисную суету. Режим самоизоляции, к удивлению, многим пошел на пользу, работа и учеба из дома практически не повлияла на продуктивность, и теперь многие корпорации отдадут свой голос за удаленку. Да и зачем арендовать дорогостоящие офисы и закупать оборудование, если можно работать дистанционно? А для многих из нас перспектива такой работы является идеальной!

2020 год не перестает удивлять. Казалось бы,

ужасающие события, которые ухаживались на наших глазах с каждым месяцем, должны были очерствить человечество, но исследования Fundraising Effectiveness Project показали, что пандемия неожиданно сделала людей более великодушными. Они начали жертвовать больше денег в благотворительные фонды, а также активнее присоединяться к волонтерской деятельности. Эти факты говорят только об одном — в нашем мире все еще есть добро, оно живет в сердце каждого! И если человек в самых безвыходных ситуациях будет оставаться человеком, если будет всегда протягивать руку помощи нуждающимся, то никакая проблема не будет ему страшна. Мы пережили 2020 год вместе! За это время произошло много событий, но сейчас мы с легкостью можем отпустить

все плохое, ведь начинается новый жизненный этап.

С НОВЫМ ГОДОМ!

Новогодняя пора — это сезон нарядных елок, пестрых салатов и ярких красок. Сезон, когда квартиры, дома, улицы и даже витрины магазинов переливаются светом разноцветных мерцающих гирлянд. Когда запах мандаринов приносит искреннее детское счастье. Сезон, когда мы попадаем в настоящую сказку и начинаем верить в чудеса, вне зависимости от возраста.

От имени нашего коллектива поздравляем с Новым годом и Рождеством всех читателей газеты «Спорт-кадры»! От всей души желаем вам благополучия, успехов во всех начинаниях, позитивных эмоций. Никогда не концентрируйтесь на негативных событиях, происходящих с вами, ведь успех не может существовать без трудностей и преодоления внутреннего и внешнего сопротивления. Будьте уверены в себе и своих силах, не сдавайтесь под натиском обстоятельств — и тогда счастье найдет вас. И жизнь сыграет по-новому. Пусть новый год будет надежным и стабильным для вас и ваших близких, мечты и цели найдут свое воплощение, а проблемы прошлых лет растворятся сами собой. Ваше благополучие — залог нашего общего успеха!



СТУДЕНЧЕСКАЯ УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

«СПОРТ-КАДРЫ»,
НГУ им. П. Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург,
номер 10 (24),
декабрь 2020 года.

Куратор проекта:
доцент М. С. Голокова.

Главный редактор:
Кристина Петрова.

Зам. редактора:
Айна Секачова.

Над номером работали:

Анастасия Овчаренко,
Андрей Соколов,
Диана Манылова,
Иван Соколов,
Кристина Петрова,
Валентина Войтко,
Айна Секачова,
Алексей Минаев,
Артур Мурадов,
Лада Суханова,
Екатерина Саяпова.

Верстка:

Анна Александрова

Мы в Интернете:

<https://vk.com/sportkadry>

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