

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

СПОРТ Кадры

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ
СТУДЕНЧЕСКАЯ
УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

№ 02 (6)

февраль
2019 года

**Сноуборд купил –
не значит крут**
Советы для сноубордистов-
«чайников»

стр. 7

Бег — это «прикольно»
Как бег однажды
не отпустил человека.

стр. 9

**Хватит ныть,
бери и делай!**
Мотивация от редактора

стр. 12



**ЖАРКИЕ. ЗИМНИЕ. НАШИ. 10 РЕКОРДОВ СОЧИНСКОЙ
ОЛИМПИАДЫ, О КОТОРЫХ ВЫ МОГЛИ НЕ ЗНАТЬ**

стр. 10–11

бокс

ЧЕГО ЖДАЛИ, ТО И ПОЛУЧИЛИ

В ночь с 2 на 3 февраля в Техасе состоялся боксерский поединок за звание титула чемпиона WBO между российским боксером Сергеем Ковалевым и действующим чемпионом, колумбийцем Элейдером Альваресом. Единогласным решением судей победил наш несломленный Крашер (116-112, 116-112, 120-108).



Марина КУРАКО

ОЖИДАНИЕ – РЕАЛЬНОСТЬ

Совсем не то, что предполагали многие эксперты, в том числе сам Альварес. «Спорт-кадры» же остались верны российскому спортсмену и тем самым получили результат, который ожидали. Сергей Ковалев доказал, что именно он является чемпионом мира по версии WBO. Крашер вернул чемпионский титул, которого лишился 4 августа 2018 года, отправившись в нокаут от южноамериканца в седьмом раунде.

«Нас бьют – мы летаем от боли все выше» – надо посоветовать Сергею выходить под эту песню. Она отражает мысль о том, что иногда проблемы вне ринга дают больше сил и целей биться до конца, проигрывать, но возвращаться, доказывать, кто в ринге хозяин.

ВЫШЕЛ, ВЗЯЛ И ПОБЕДИЛ

Суровый челябинский дух вновь дал о себе знать – и Сергей Ковалев остался непобедимым. 12 раундов – и безупречная победа над визави, который еще совсем недавно с уверенностью говорил: «Ковалев обычный неудачник. Я снова сыграю и стану великим!» Но звезды судьбы и судья в этот день решили все иначе.

Сергей Ковалев громких слов на ветер не бросал. Действовал. Предыдущий бой и победу оппонента он называл случайностью. Проанализировал все ошибки, сменил тренера,



xsport.ua



**ТЫ ПРИМЕР
ДЛЯ МНОГИХ,
ТЫ УМЕЕШЬ
ДОСТОЙНО
ПРОИГРЫВАТЬ,
НО ЕСЛИ
СУЖДЕНО,
ПОБЕДА ВЕРНЕТСЯ
В РУКИ ГЕРОЯ!**

настроился морально, посоветовался со своей верной поддержкой и вышел на бой – все это повлияло на достойный результат.

Возраст? Проблемы с законом? Ничего не мешало вернуть свое. «На все воля Божия», – Крашер неоднократно повторял это.

Где теперь комментарии о том, что

возраст дает о себе знать и Крашер может продержаться лишь до середины боя? Они остались где-то в прошлом. Сейчас все поздравляют чемпиона.

«Я очень серьезно относился к тому, что говорит моя команда. Был осторожен. Перед боем пытался перетренироваться, но тренер меня останавливал. Спасибо ему за это. Кто готов сейчас со мной подраться – я согласен. Я хочу драться с чемпионами – Дмитрием Биволом, Артуром Бетербиевым. Это то, ради чего я выходил на ринг», – прокомментировал свою победу Сергей Ковалев.

У 33-летнего сильнейшего российского полутяжеловеса теперь 33 победы, 28 нокаутов, одна ничья и три поражения. Возможно, именно эта победа откроет еще более светлые перспективы нашего спортсмена. Это ведь не просто возвращение пояса, а показатель того, что он по-прежнему большая фигура в мировом боксе. Через тернии к звездам. Сейчас в планах Ковалева провести объединительный бой.

С победой, чемпион, мы с тобой до конца!

Фото: из личного архива Сергея Ковалева, Instagram

футбол 

«ЭФФЕКТ СУЛЬШЕРА», ИЛИ НОВЫЙ «МАНЧЕСТЕР ЮНАЙТЕД»

Уле-Гуннар Сульшер – человек, подаривший улыбку не только болельщикам «манкунианцев», но и самим игрокам. Он рассматривался руководством клуба только как «кризисный менеджер», который должен был доработать сезон после отставки Жозе Моуринью. Но норвежец постепенно доказывает, что заслуживает большего. В чем же его заслуга, и какой он – новый «Манчестер Юнайтед»?



Денис МОСКАЛЬЧУК

Для любителей футбола предыдущий год закончился новостью: «Жозе Моуринью уволен с поста главного тренера «Манчестера Юнайтед». Казалось бы, что такого, ведь ничего удивительного в этой новости нет! Команда показывала не лучший результат, плюс отношения «игрок–тренер» тоже были не совсем дружественные. «Перемен требуют наши сердца!» – кричали болельщики «манков». И перемены наступили.

19 декабря 2018 года Уле-Гуннар Сульшер назначается исполняющим обязанности главного тренера английской команды. Надо сказать, что решение руководства было символичным: норвежец долгое время играл за «красных дьяволов», а после карьеры тре-

«ПЕРЕМЕН ТРЕБУЮТ НАШИ СЕРДЦА!» — КРИЧАЛИ БОЛЕЛЬЩИКИ «МАНКОВ». И ПЕРЕМЕНЫ НАСТУПИЛИ

нировал манкунианских резервистов, так что все его встретили как своего. Даже француз Поль Погба, известный своими перепалками с португальским специалистом,

при Сульшере становится футболистом, от которого руководство клуба изначально ожидало отличной игры. Уле, придя в клуб, сразу же начал с изменений.

Нестабильный в последнее время бельгиец Ромелу Лукаку сидит на «банке», а вместо него на поле играет молодой Маркус Рашфорд и забивает. Также норвежец изменил тактику игры: теперь «манки» играют в атакующий футбол, стараясь держать мяч дальше от своих ворот. Да, порой команде не так-то просто. Взять тот же поединок с «Тоттенхэмом» Почеттино, где испанцу Давиду Де Хеа пришлось спасать команду аж 11 раз! Конечно, Сульшеру и его

«дьяволам» придется еще много работать, но время сужается. Уже 25 января ему предстоит столкнуться в кубковом матче с еще одним лондонцем – Унаи Эмери, чей коллектив в последнем туре разбил своих соседей «Челси» со счетом 2:0. Ну и, конечно же, впереди Сульшера ждет главное испытание в виде «Пари-Сен-Жермен». Битва за выход в четвертьфинал Лиги чемпионов уже не за горами. Посмотрим, будет ли сопутствовать удача манчестерскому эксперту в дальнейшем, ведь сегодня в его копилке шесть побед подряд.

Фото: официальный сайт команды «Манчестер Юнайтед»

хоккей

РАХМЯТ, КАЗАНЬ



20 января в Казани, столице республики Татарстан, состоялся традиционный матч всех звезд КХЛ. Звездный уик-энд прошел в 11-й раз, но на татарской земле был проведен впервые. Как и подобает такого рода спортивным мероприятиям, все прошло на высшем уровне, ярко и очень весело.



Роман НАБИУЛИН

В США, в отличие от России, уже давно пользуется спросом сфера спортивных развлечений, прибыльная и выгодная для таких организаций, как NBA, NHL, NFL и т.д. Рядового американского зрителя ничем не удивишь, если скажешь ему, что устраивается голосование за выбор команды, которая выйдет на матч всех звезд. Искушенный американец на этом собаку съел. А вот для России матч всех звезд — абсолютно новая (по сравнению с американскими традициями) история. Первый матч лучших игроков КХЛ прошел в 2009 году в Москве на Красной площади. С того момента только нападающий магнитогорского «Металлурга» Сергей Мозякин был неизменным участником всех

одиннадцати соревнований праздника хоккея.

Главному событию января предшествовало Мастер-шоу, проводимое за день до матчей всех звезд. Традиционная встреча, где участвовали лучшие игроки Западной и Восточной конференций, которые, в свою очередь, были разделены на четыре дивизиона: Чернышева, Тарасова, Боброва и Харламова. По итогам шести конкурсов — круга на скорость, надежной защиты, эстафеты хоккейного мастерства, силы броска, точности броска и хоккейного биатлона — победу одержали представители дивизиона Чернышева, которые взяли верх в 4 испытаниях из 6.

20 января были сыграны долгожданные полуфиналы матчей всех звезд: дивизион Чернышева, ведомый канадским наставником «Авангарда» Бобом Хартли, переиграл дивизион Харламова во главе с Зинэтулой Билялетдиновым — 5:3. Вышли в финал, где

их соперником стал дивизион Боброва, обыгравший в другом полуфинале «тарасовцев» — 4:3. В самом результативном матче вечера между дивизионами Харламова и Тарасова развернулась настоящая драма: нападающий казанского «Ак Барса» Данис Зарипов попросил отменить шайбу, заброшенную им

ДЛЯ РОССИИ МАТЧ ВСЕХ ЗВЕЗД — АБСОЛЮТНО НОВАЯ ИСТОРИЯ

же в ворота соперника, потому что, как считает сам автор гола, она была заброшена «не по правилам». Такой жест доброй воли ветерана казанской команды оценили абсолютно все, и, возможно, именно это помогло представителям дивизиона Харламова занять третье место по итогу двух сыгранных матчей. В финальной игре победу одержали игроки Восточной



конференции, представлявшие дивизион Чернышева. Подопечные Боба Хартли были сильнее команды тренера «армейцев» из Петербурга Ильи Воробьева — 4:3.

Тепло и радушно встретившая болельщиков и спортсменов Казань порадовала не только качеством проведения спортивно-развлекательного шоу, но и подарила гамму эмоций игрокам, тренерам и всем поклонникам хоккея. Хочется верить, что проведенная в Казани звездная хоккейная неделя не оставила никого равнодушным и подарила болельщикам незабываемые эмоции, которых должно хватить до следующего матча всех звезд в 2020! Спасибо, Казань!

Фото: www.khl.ru, 74.ru

хоккей

ТАЙНА ЗАЙЦА «СКА»

Талисман спортивной команды — это человек, переодетый в костюм кого-либо или чего-либо. Традиционно, по суеверным убеждениям, привлекает удачу, а также является частью спортивного шоу. Кем становится обычный человек, надевая на себя этот волшебный костюм? Заяц, талисман хоккейного клуба «СКА», рассказал о своей второй жизни в костюме.



Алена МАРКЕВИЧ

«Я — зайчик из мультфильма «Ну, погоди!». Работаю, если так можно назвать то, чем я занимаюсь, на протяжении трех лет в этой сфере. Когда надеваю костюм, во мне сразу просыпается озорство, такое детское, шаловливое и безграничное. Иногда хочется сделать что-то не совсем нормальное, например, просто так начать прыгать, но в обычной жизни мне неловко такими вещами заниматься — общество не будет меня адекватно воспринимать. А в костюме не останавливает никакое чувство, в том числе и то, что меня не могут понять. Да и вдобавок люди сами ко мне так относятся, то есть они ждут, когда я сделаю что-нибудь эдакое.

КОГДА НАДЕВАЮ КОСТЮМ, ВО МНЕ СРАЗУ ПРОСЫПАЕТСЯ ОЗОРСТВО

Однажды мы с Волком подрались, чтобы взбодрить зрителя. Не переживайте, было не больно, мы все-таки любим друг друга. Я упал, пролежал минуту, осознал, что будет очень глупо, если я поднимусь и просто крикну: «Это была шутка!» Как вдруг... «СКА» забросили шай-



бу! Под шум трибун я «ожил» и встал. Как же зрители радовались, как же они за меня переживали. Я понял, что все-таки летает удача вокруг этого костюма, которая озаряет своим светом всех игроков и болельщиков». (Инал Ныров, талисман «Заяц» ХК «СКА»)

Если все будет верить в потенциал и силы своего любимого спортивного клуба, то удача обязательно улыбнется. Главное, не бояться радоваться жизни, веселиться, как это делают талисманы. Добро всегда побеждает зло. Неважно, победит или проиграет ваша команда, благодаря позитивно заряженному настрою, удача обязательно озарит всем путь в следующей игре.

Фото: официальный сайт ХК «СКА»

биатлон

ПОЖИЗНЕННЫЙ ДОПИНГ

АЛЕКСАНДР ЛОГИНОВ: ПОЧЕМУ ИСТОРИЯ С ДОПИНГОМ НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ?

Февраль 2013 года, Александр Логинов блистает на чемпионате мира в Холменколлене. Становится пятым в спринте и уже во второй гонке выигрывает бронзу. Кажется, блестящая карьера талантливого биатлониста только начинается. Его скоростью восторгается Мартен Фуркад, считая его достойным соперником, ведь даже промахи и штрафные круги не помешали ему догнать соперников и побеждать.



Галина ЛИПОВСКАЯ

Однако ожидания разбились об олимпийский кошмар Сочи. В 2013 году в пробах нескольких российских биатлонистов, в числе которых был Александр Логинов, обнаружили подозрительный препарат. Спортсменам грозило наказание в виде двух лет полной дисквалификации. Приговор стал суровой реальностью, в которой пришлось жить нашим биатлонистам. Отстраненный на два года Александр Логинов значительно потерял форму, но мотивация осталась. Честно отбыв свое наказание, он принял решение вернуться в спорт. В декабре 2016-го биатлонист вновь зарекомендовал себя как тот, кто хочет и может побеждать. За последние два года Логинов значительно окреп,

вернул себе прежнюю форму и готов к борьбе и жесткой конкуренции.

Сегодня он лидер российской мужской команды и многообещающий претендент на место лидера в общем зачете. Возможно, поэтому злые языки шепчут и не собираются принимать тот факт, что Логинов снова здесь. Предвзятое отношение к российским биатлонистом наблюдается уже давно. Все они под тотальным контролем, нежели спортсмены других сбор-

**АЛЕКСАНДР ЛОГИНОВ
НАХОДИТСЯ ПОД ДАВЛЕНИЕМ,
НО ОН ОСТАЕТСЯ
ХЛАДНОКРОВНЫМ**

ных. Давление со стороны биатлонной семьи и острые высказывания о «нечестных» россиянах стали достаточно частыми. От жестких выпадов в сторону наших спортсменов сдерживается, пожалуй, только самый ленивый или мудрый.

Недавно Логинов вновь дал повод понервничать своим соперникам. Победа на четвертом этапе кубка мира в Оберхофе вызвала шквал негатива в его сторону. Швед Себастьян Самуэльсон тоже был суров и требовал от Александра Логинова извинений: «Здесь нет места тем, кого ловят на ЭПО (эритропозтин). Но если человек показывает, что сожалеет о том, что сделал, то будет легче доверять ему в будущем». Чешский биатлонист Ондřej Моравец был еще более категоричен: «Уважение между Логиновым и остальными равно нулю». Именитый Фуркад также не сдержался, хотя казалось, что конфликт между спортсменами был решен. «Он должен извиниться перед нами. Я не буду его уважать. Мы отнеслись к нему слишком добро. Его победа — это позор!» — высказался Мартен. Напомним, в биатлонном сезоне 2017/18 Фуркад продемонстрировал неспортивное поведение по отношению к российскому биатлонисту, умышленно выставив палку, чтобы тот упал. Но нашлись и заступники. На защиту Логинова встал звезда мирового биатлона Уле Бьёрндален с призывом, что Логинова все-таки нужно уважать. «Возможно, есть некоторые, кто не согласен с тем, что Логинов вернулся. Но в то же время он отбыл наказание, и нужно уважать его возвращение. Однако многие негативно реагируют на это», — отметил Бьёрндален.

Александр Логинов находится под огромным давлением, однако он остается хладнокровным ко всему происходящему вокруг и делает свою работу красиво.

Фото: Instagram

МЫ УЧИМСЯ

СНОУБОРД КУПИЛ – НЕ ЗНАЧИТ КРУТ

Профессиональный сноубордист и инструктор Александр Капустин поведал нашей редакции о том, каких ошибок нужно избегать при освоении нового для многих вида спорта и какую экипировку лучше приобрести, чтобы не чувствовать себя дискомфортно.



Анастасия МАРАМЧИНА

– С чего начать освоение сноуборда?

– Начать стоит с получения общего представления о данном снаряде, минимальном наборе терминов и с изучения правил поведения на склоне.

– Можно ли научиться кататься без инструктора?

– Научиться самостоятельно можно, но это будет долго и может быть сопряжено с травмами. Ну и, скорее всего, изначально будет неправильная техника, которая в процессе самостоятельного катания только закрепится.

– Какие важные правила должен соблюдать «сноубордист-чайник» на склоне?

– Первое: уважение к окружающим. Второе: контроль скорости спуска. Выбирайте скорость, соответствующую своим способностям, погодным условиям, крутизне и загруженности склона. Третье: контроль своей траектории. Катающийся должен выбирать безопасный путь для себя и других ниже по склону. В столкновениях всегда виноват тот, кто сверху. Четвертое: соблюдение дистанции при обгоне. Если совершаете обгон, учитывайте в своей траекто-



рии вероятность резкой остановки или падения нижестоящего райдера. Пятое: определять остановку на склоне. Место для торможения нужно выбирать на краю склона, плавно снижая скорость. Нельзя останавливаться на узких участках склона, на его краю под сбросом, за перегибом с видимостью менее 15 метров и в других местах, где вас могут не заметить спускающиеся райдеры. Шестое: подъем и спуск – пешком по склону. Если вам нужно подниматься вверх по склону, делать это можно только вдоль его края, чтобы катающиеся райдеры видели вас и выстраивали безопасную траекторию. Чтобы спуститься пешком, также уходим к краю склона и двигаемся вдоль вешек, ограничивающих трассу.

САМАЯ ВАЖНАЯ ЧАСТЬ «ЭКИПИРОВКИ» — ЭТО МОЗГ. ВКЛЮЧАЙТЕ ГОЛОВУ

Седьмое: соблюдение указаний знаков и маркировки трасс. Восьмое: оказание посильной помощи при несчастном случае. Если вы увидели чье-либо падение, нужно подъехать и узнать о состоянии пострадавшего. Вызовите спасателей, соберите разбросанную экипировку, обозначьте место падения для других горнолыжников. Девятое: если вы стали участником или свидетелем несчастного случая, давайте правдивые показания. Верные показания помогут пострадавшему уладить вопросы со страховой, а службе курорта – принять решение о потенциальной

опасности участка склона. Это правило уже не о катании, а о юридической ответственности.

– Расскажите об обязательной экипировке начинающего сноубордиста.

– Это мембранная одежда (штаны, куртка, перчатки), шлем, защита копчика, «черепашка» (защита спины). Нелишними будут защита коленей и локтей. Защитой запястий я рекомендую пренебречь, т.к. на выставленные перед собой руки в принципе падать не стоит, а с надетой защитой запястий при сильных падениях можно сломать кость выше нее, и это будет куда более серьезная травма. Ну и самая важная часть «экипировки» – это мозг. Включайте голову.

– Какие места для новичков вы посоветуете в Санкт-Петербурге?

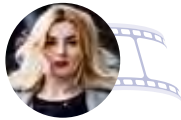
– Это зависит от домашней локации сноубордиста. Если он живет на юге города, то ближайшим курортом для него будет Туутари парк, на севере Охта-парк или Северный склон. Еще я бы выделил из близлежащих Пухтолову гору под Зеленогорском. Ну и отличный, на мой взгляд, курорт в ЛО – Красное Озеро в Коробицыно, правда, ехать туда далековато. В плане инфраструктуры, сервиса и расположенности Охта парк удобен всем, кроме стоимости услуг.

Фото: РИА Новости, EPA, Getty Images

футбол

КАК ДЕВУШКЕ СТАТЬ ФУТБОЛЬНЫМ ЖУРНАЛИСТОМ?

Кафедра футбола университета им. П. Ф. Лесгафта со времен своего создания принимает не только юношей. Как мы узнали в прошлом выпуске, девушки не только способны хорошо играть в футбол, но и вести футбольные группы в роли старост. Тем не менее за стенами нашего вуза женщины в футболе часто воспринимаются критично. Что делать представительницам прекрасного пола, которые видят себя в этой «мужской» игре?



Виктория ЕФОРОВА

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте посмотрим на Марию Командную. Кто не знает, она спортивный обозреватель и журналист, которая в 2018 году вела жеребьевку чемпионата мира FIFA. Это очень большое достижение для девушки двадцати девяти лет, если учитывать, что ведущими жеребьевок прошлых лет были мировые знаменитости: Хайди Клум, Шарлиз Терон, Адриана Лима.

Дабы понять, как же достичь таких высот, нужно проследить историю Марии Командной. В одном из своих интервью она призналась, что в юности не мечтала стать спортивным обозревателем, однако судьба сложилась так, что она поступила на журфак МГУ. Все изменилось после встречи с Василием Уткиным, который пригласил студентку на «НТВ+ Футбол». Так началась ее карьера. Кстати, первые полгода она работала бесплатно. Ее опыт составляет 12 лет, свою профессиональную деятельность Мария начала уже в 17. Командная свободно говорит на английском, успела поработать за границей (Fox, RT). Мария с детства занимается лыжными гонками, поэтому не понаслышке знает, что такое настоящий спорт. Дополнительно она руководит сайтом The Challenger, lifestyle-проект о здоровом образе жизни Продвигает свой бренд Komandnaya. В октябре 2015-го выпустила свитшоты с принтами – снимками известных советских футболистов.

Итак, to do list для футбольного журналиста-девушки.

1 Желательно с детства заниматься каким-либо видом спорта, чтобы понимать всю его суть. Но если вы не придумали машину времени, то никогда не поздно начать. В идеале это футбол, но, как показывает



Instagram

НИКОГДА НЕ ПОЗДНО НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

пример Командной, можно обойтись и другим видом спорта.

2 Окончить журфак. Лучше – направление «спортивная журналистика».

В нашей стране вы можете получить образование в данной области в МГУ и НГУ имени П. Ф. Лесгафта.

3 Раскрыть свой потенциал нужным людям и знать футбол на все 100%, ведь Марии, чтобы вести жеребьевку, нужно было сдать тест на знание этого вида спорта.

4 Знать английский язык. Без этого пункта многие двери будут для вас закрыты.

5 Быть готовым работать бесплатно.

6 Развивать личные качества: упорство и креативность.

7 Следовать совету Марии Командной: «Верить в себя и любить то, чем занимаешься».

Этот список подходит и юношам, да и вообще, это касается любого вида спорта, правда, есть огромное «НО» для девушек в футболе – предвзятое отношение. Не каждая способна выдержать шквал необоснованной критики и первоначальное неприятие. Мария Командная в своих интервью говорит о том, что многие футболисты сначала относились к ней несерьезно, но, услышав ее речь и осведомленность в вопросе, меняли свое мнение. Все реально, главное – идти до конца, несмотря ни на что.

интервью

БЕГ – ЭТО «ПРИКОЛЬНО»

Давно ли вас посещали безумные мысли? Прыгнуть с парашютом, научиться вязать, сдать на права... Как часто все это вы воплощали в реальность? Мы нашли человека, у которого неожиданная идея начать бегать стала серьезным увлечением последнего года. Артём Гайшун рассказал обо всех сторонах жизни бегуна и не только.



Ксения СЕВАСТЬЯНОВА

– Как давно ты начал бегать?

– Одним теплым июньским вечером 2018 года после очередной сданной впопыхах сессии я впал в серьезную рефлексию и понял, что нужно что-то новое, чтобы не съест самого себя в круговороте рутины. Многие мои решения принимаются импульсивно, по биению сердца. Так было и тут. Я решил бегать самостоятельно. Ну, а что? Я же очень крутой, все знаю и умею! В итоге – воспаление надкостницы, жгучая боль в передней поверхности голени и никакого бега на следующие несколько месяцев. Решил больше ошибок не допускать, записался в школу, где мне вправили мозги по поводу техники, экипировки и философии бега.

– Почему решил заниматься именно бегом?

– Все знают, что даже любимые дела надоедают, и, если заниматься ими очень много, происходит своеобразное «выгорание». Потухает огонь в глазах, становится очень скучно. В последний год стал чувствовать в себе необходимость постоянно менять то, чем занимаюсь, при этом в идеале, чтобы за занятием стояла какая-то строго определенная простая цель. Грубо говоря, чтобы, когда ты думаешь над этим, в голове было что-то вроде: «Ага, это прикольно».

Сначала хотелось просто встать и побежать. Для справки, в своей жизни я никогда не бегал ничего длиннее 3 км, да и те очень медленно и проблематично. Я даже совершенно ненавижу это. Но, парадоксально, в тот момент, когда я составлял список вещей, которыми было бы «прикольно» заниматься, бег пришел в голову первым и не отпустил меня.

– Сколько марафонов уже пробежал? Какие достижения?



СНАЧАЛА
ХОТЕЛОСЬ
ПРОСТО ВСТАТЬ
И ПОБЕЖАТЬ

– Обычно для меня важно не участие, а победа. В данном случае победа – это не прибежать первым или в десятке, а победа над собой, очередные выкроенные минутки в скорости, личные рекорды и прочее. Первым моим забегом был полумарафон в Мюнхене. Там я пробежал, как черепаха, за 2:25, получил солнечный удар и остаток дня пролежал в отеле с головной болью. В остальном было классно, замечательная команда, которую я запомню на всю жизнь. Первый блин всегда комом. Через пару месяцев пробежал в Гатчине еще одну половинку. Здесь уже пробежал быстрее, чем рассчитывал: 2:14, что остается моим личным рекордом до сих пор.

– Что тебя мотивирует?

– Это прозвучит довольно стереотипно: соревнования и победы. Я не могу заниматься чем-либо, если не чувствую условного челленджа, возможности становиться лучше по сравнению с другими, обгонять. Есть и другая сторона – возможность попробовать себя в чем-то, в чем ты даже не рядом с лучшими. Ну и, конечно, возможность говорить людям, что я бегая полумарафоны, показывать им медалочки и видеть удивленные и вытянутые лица тех, кто

думал, что знают меня. Доставляет море удовольствия, попробуйте!

– Что пошло не так и почему получил травму?

– Травмы – это обычная история. Меня всегда смешит, когда люди говорят что-то вроде: «Классно, что ты занимаешься бегом, следишь за здоровьем!». Это полная чушь. Бег не про здоровье, он про травмы, боль и преодоление.

После забега в Гатчине я травмировал икру, было больно ходить, не то что бегать. Думаю, что потянул немного, когда финишировал – всегда хочется ускориться на последних метрах. Сейчас уже понемногу занимаюсь: забег уже скоро, 23 февраля, по льду Валдайского озера.

– Какие цели перед собой ставишь?

– Хочу участия в марафоне «Белые ночи» у нас, в Питере, в конце лета. Если не буду готов к 42 км, то побегу 21, эта дистанция уже знакома и обкатана. Постараюсь собрать большую медаль в Гатчине (нужно пробежать 6 забегов в течение года).

Еще хочу поехать волонтером на какой-нибудь мейджор марафон, почувствовать атмосферу там. Самому бежать еще рано, но посмотреть хочу. Возможно, Нью-Йорк.

Посмотрим, как жизнь расставит. Я ведь не только в беге, у меня много вещей, которые я делаю помимо этого, например, работаю в офисе программистом, учусь в «Политехе» в аспирантуре по математике.

Фото: из личного архива

олимпиада



ЖАРКИЕ. ЗИМНИЕ. НАШИ

10 РЕКОРДОВ СОЧИНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ, О КОТОРЫХ ВЫ МОГЛИ НЕ ЗНАТЬ

Сложно в это поверить, но с момента Олимпийских игр в Сочи прошло уже 5 лет. Время бежит неумолимо, между тем память о самом главном спортивном празднике в мире никуда не деть. Правда, если победы атлетов своей страны и слезы мишки на церемонии закрытия мы помним до сих пор, то вот фактические мелочи все же ускользают. «Спорт-кадры» собрали для вас 10 фактов об Играх-2014, которые стоит знать.



Виктория ДМИТРИЕВА



Эстафета Олимпийского огня стала самой протяженной (123 дня) за всю историю проведения соревнований. Из Москвы 7 октября 2013 года Олимпийский

огонь отправился преодолевать более 40 тысяч километров, посетил все столицы республик, области и округа, общее количество которых составляет 83 единицы. И все это благодаря 14 тысячам факелоносцев. А еще факел впервые побывал в космосе, на Се-





верном полюсе, дне озера Байкал и вершине Эльбруса.



Сочи – первый город с субтропическим климатом, где прошла зимняя Олимпиада. Температура там в это время года редко опускается ниже 12 градусов.



За всю историю Игр именно Россия стала страной, которая возвела больше всего спортивных комплексов для проведения зимней Олимпиады. Все они и после завершения Игр (в отличие от многих предыдущих стран, принимающих Олимпиаду), активно функционируют и направлены на популяризацию спорта.



Самое большое количество гостей-президентов, опять же, побывало в Сочи. На Олимпиаде присутствовали 45 глав государств –

это больше, чем на двух предыдущих зимних Играх вместе взятых.



Во время церемонии открытия и закрытия использовались необычные роботизированные инновации: начиная с громадных роботов, оживших талисманов Олимпиады, и заканчивая беспрецедентным количеством театральных конструкций, автоматизированных подвесов с телекамерами и самими участниками шоу. «Фишт» превратился в тот день в крупнейший в мире театр.



Медали тоже сделали необычными. Все победители получили их с кусочками метеорита внутри, упавшего в Челябинске 15 февраля 2013 года. Вес каждой медали – от 460 до 531 грамма, а диаметр – около 10 сантиметров. На производство одной ушло почти 18 часов.



Впервые в феврале 2014-го в зимних играх приняли участие спортсмены из 88 стран мира. Атлеты из Мальты, Парагвая, Восточного Тимора, Того, Тонга и Зимбабве вообще стали на этой Олимпиаде дебютантами.



На Играх в России было достигнуто гендерное равенство: число участвующих в них спортсменов-женщин и спортсменов-мужчин впервые оказалось одинаковым.



В программу Олимпиады в Сочи были включены девять новых видов соревнований, среди них: соревнования по прыжкам с трамплина среди женщин, эстафета в санном спорте, хафпайп и слоупстайл во фристайле, командные соревнования по фигурному катанию, а также слоупстайл в сноуборде и командный параллельный слалом в соревнованиях на сноуборде.



Самым опытным участником Игр стал мексиканский горнолыжник Хубертус фон Хохенлохе, чей возраст на тот момент составлял 55 лет. А самые молодые олимпийцы – 15-летний сноубордист Аюму Хирано из Японии и 15-летняя немецкая прыгунья на лыжах с трамплина Джанина Эрнст.



lifestyle

ХВАТИТ НЫТЬ, БЕРИ И ДЕЛАЙ!

МОТИВАЦИЯ ПРИХОДИТ ЧЕРЕЗ БОЛЬ И СТРАДАНИЯ. СМИРИТЕСЬ

Пожалуй, начну с того, что у меня нет психологического образования. Это достаточно важно для понимания того, почему мое мнение может не разделить энное количество людей. Тем не менее профессия журналиста по своей природе дает возможность проводить исследования в социальной сфере и попросту делиться результатами с окружающими. Другое дело, согласятся с ними или нет.



Мария МУРАВЬЕВА

Я довольно долго наблюдала за людьми, которые изо дня в день сидели на стуле ровно, рассуждая о бессмысленности собственного существования и как трудно в этом мире сдвинуться с мертвой точки. Чаще всего они разглядывали красивые картинки в Интернете, грустно потупляли взгляд с одной и той же фразой: «Никогда мне не быть такой (таким), как она (он)». Аккуратно откладывали телефон в сторону, тяжело вздыхали и начинали свою тираду о том, как обесценились сегодня душа, естественность и сама человеческая сущность. Горячо высказывали мнение, что тот или иной знакомый в свои двадцать лет добился гораздо большего, чем они сами. Как же так? Конечно, вот у них есть деньги родителей, у них сразу при рождении был заведен раскрученный Инстаграм с прорвой подписчиков, и, вообще, Вселенная их так сильно любит, что не наградила никого (кроме них) недостатками в принципе. «А вот я тут сижу и не могу найти себя! Кто-нибудь, придите, помогите отыскать хоть какой-нибудь смысл! Решите мои проблемы!»

Друзья на такие вещи отвечают, что все образуется, путь найдется нужный человек, сам постучит в твои двери с букетом цветов, а под окнами будет стоять его только что отполированный железный конь. Однако в жизни почему-то так не происходит. Большинство приносящих пользу начинаний даются очень непросто, за



ЕСЛИ НЕ СДЕЛАЕШЬ ТЫ, СДЕЛАЕТ КТО-НИБУДЬ ДРУГОЙ, ПРИЧЕМ В РАЗЫ ЛУЧШЕ

каждый кусок пирога приходится в буквальном смысле бороться. Если не сделаешь ты, сделает кто-нибудь другой, причем в разы лучше. Это неписанный закон жизни, который существовал всегда и вряд ли когда-либо изменится.

Дело ведь не в том, что они попробовали и ничего не вышло. Большинство даже не пытается! Намного легче найти себе миллиард отговорок, почему у них никогда не будет стенного шкафа с коллекцией кроссовок, ценой в отечественный автомобиль, чем просто встать и пойти искать работу. Или для начала просто поднять свое тело с дивана и вывести его на прогулку не до магазина за чипсами, а в зал.

Основная проблема таких людей — они хотят все и сразу. Работу мечты, но чтобы без опыта брали сразу в генеральные. Подтянутые мышцы живота, но вот тот круас-



2013–2017. 65/50кг

сан слишком аппетитно выглядит. И времени на себя у них нет, потому что сидеть на кухне и ныть, как несправедлива жизнь, намного интереснее. Это просто, безопасно и не требует никаких усилий, работы над собой, в конце концов.

Люди обвиняют общество в том, что оно сделало их такими. Ленивыми, закомплексованными, отверженными. Общество не дает им развернуться! Говоря все это, они забывают одну маленькую деталь. Чтобы что-то получить, надо что-то для этого сделать. Или хотя бы начать. Опять-таки, это

слишком трудно. Первые шаги ни у кого не получаются сразу, даже если они были сделаны. Единжды потерпев поражение, множество людей сдаются и оставляют всякие надежды на получение желаемого результата. Потому что опустить руки — самое плевое дело из всех.

В таких случаях я сразу вспоминаю девиз компании Nike: «Just do it». Если ты чего-то хочешь, возьми и сделай. Никто не запрещает попробовать. Никто не осуждает других за ошибки, сделанные на пути к чему-то поистине великому. И для каждого оно свое, между прочим.

На закуску. В далеком 2013 году я сама была такой же: постоянно ходила, говорила всем и каждому, как я несчастна, потому что у меня первая степень ожирения. Однако бороться с этим не то, чтобы не хотела, даже не мыслила в эту сторону. В один прекрасный момент меня отправили в детский санаторий, чтобы вылечить от сего недуга. Там я сбросила килограммов пять, не больше, но этого хватило, чтобы выстроить целую систему питания и тренировок, заняться спортом и перестать жаловаться.

Встав на путь деятельности, воплощения и старания, люди начинают расцветать. Получая результат, они испытывают столько положительных эмоций, сколько вряд ли ожидали в самом начале, ибо реальность чаще превосходит мечты. Да, все приходит постепенно. Будут взлеты, будут падения, но без них невозможно прожить эту жизнь. Главное, найти точку опоры и подняться, ведь даже маленькая улитка когда-то достигла вершины Фудзиямы.

Фото: из личного архива

арт



Спорт – источник вдохновения не только для тех, кто желает им заниматься. Художники разных эпох старались запечатлеть прекрасное, увиденное в играх, состязаниях, движениях. Мы открываем новую рубрику, посвященную спорту в изобразительном искусстве и художественной фотографии. Знакомьтесь: картина советского живописца Александра Дейнеки «Эстафета по кольцу Б».



Екатерина СКОБНИКОВА

Впервые тема спорта возникает в русском искусстве в середине XIX века, но особую популярность приобретает в период с 1920 по 1930 год. В то время спорт был не средством сохранения здоровья и укрепления организма, а средством сплочения народа всего Советского Союза. Тогда были популярны марафоны и эстафеты, которые в наше время стараются возродить.

Лыжники, легкоатлеты, бегуны и метатели копья вдохновляли и продолжают вдохновлять художников и скульпторов пластикой

движений, сильным духом и готовностью побеждать.

Александр Александрович Дейнека известен многим по картинам «Оборона Севастополя» или «Будущие летчики». Но несмотря на то, что на его полотнах часто встречается военная тематика,

АЛЕКСАНДР ДЕЙНЕКА: «Я МОГУ ЛЮБОВАТЬСЯ ЧАСАМИ НА БЕГУНОВ, ПЯТИБОРЦЕВ, ПЛОВЦОВ, ЛЫЖНИКОВ. МНЕ ВСЕГДА КАЗАЛОСЬ, ЧТО СПОРТ ОБЛАГОРАЖИВАЕТ ЧЕЛОВЕКА, КАК ВСЕ КРАСИВОЕ»

среди работ художника немало и тех, что посвящены спорту, поскольку сам он увлекался футболом, плаванием и боксом. Его первая картина называлась «Футбол». Она была написана в 1924 году и положила начало целому ряду «спортивных» работ.

«Эстафета по кольцу “Б”» была написана в 1947 году, когда по всему Союзу царила атмосфера новой надежды возрождения и мира. Именно это время художник запечатлевал на своих полотнах. «Эстафета» создавалась по наброскам, сделанным во время Первомайского праздни-

вания. Тогда в Москве по Садовому кольцу традиционно проходили спортивные соревнования.

На картине изображены шестеро спортсменов: три пары юношей и девушек, которые проходят эстафету. Одна уже добежала до напарника, и он сорвался с места.

Вторая вот-вот добежит, а третьей осталось еще немного для завершения своего этапа на эстафете. По краям дороги стоят зрители, которые с интересом наблюдают за ходом состязания.

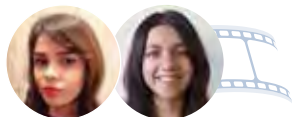
Александр Дейнека тщательно прорисовывал все мелкие детали. Лица спортсменов и людей в толпе, развивающиеся ветром флаги, архитектуру зданий, одежду. Все это переносит нас в тот теплый и солнечный день, показывает настроение зрителей и их переживания, создает ощущение радости и свободы.

Сейчас картина входит в коллекцию Государственной Третьяковской галереи и находится там же. Поэтому, прогуливаясь по набережной или по парку Горького, можно зайти и увидеть полотно своими глазами.

МЫ СМОТРИМ 

ЗИМА НЕ ОТСТУПАЕТ

Если вас одолела зимняя спячка, единственное, что может помочь — это фильмы. Предлагаем вам к просмотру три кинокартины, которые точно помогут вам встряхнуться.



Ростислава КОПАЧИНСКАЯ, Алиса НУРГАЛЕЕВА

«ЗАМЕРЗШИЕ», 2010

Что будет делать человек, который находится на горнолыжном курорте в метель, да еще и на подъемнике? Просмотр этого фильма поможет вам ответить на данный вопрос. Три молодых человека, один подъемник и мороз.

Яркие эмоции вам обеспечены!

«ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПРЕДЕЛ», 2000

Группа альпинистов оказалась погребенной заживо в расщелине у вершины К-2, второй после Эвереста горы мира. Времени нет, воздуха тоже, ситуация безнадежна. Но шестеро так не считают. Они решают подняться на роковую отметку с взрывчаткой у каждого на спине и вызволить попавших в беду людей из ледяного плена. Этот фильм о силе человеческого духа. О взаимовыручке, о дружбе, о любви, о самопожертвовании и предательстве.

ЭДДИ «ОРЁЛ», 2016

Фильм Флетчера незаметно подкупает своей незамысловатостью и открытостью: ровно так же Эдди Орел в свое время завоевал множество поклонников, став последним на Олимпиаде. Иногда вовсе не обязательно побеждать — любят ведь не только триумфаторов, но и тех, кто не стесняется быть собой, следуя за заветной мечтой.



Фото: kinopoisk.ru, cinematherapy.org

СТУДЕНЧЕСКАЯ УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

«СПОРТ-КАДРЫ»,

НГУ им. П. Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербург,

номер 02 (6), февраль 2019 года.

Куратор проекта:

доцент М. С. Голокова.

Главный редактор:

Виктория Дмитриева.

Литературный редактор:

Ксения Севастьянова.

Бильд-редактор:

Алёна Маркевич.

Редактор отдела «Футбол»:

Виктория Егорова.

Редактор отдела «Хоккей»:

Роман Набиулин.

Редактор отдела «Единоборства»:

Марина Курако.

Редактор отдела «Теннис»:

Александра Рейберстофер.

Редактор отдела «Lifestyle»:

Мария Муравьева.

Авторы:

Ростислава Копачинская,

Галина Липовская,

Алена Маркевич,

Денис Москальчук,

Алиса Нургалеева,

Анастасия Марамчина,

Екатерина Скобникова.

Верстка:

Анна Александрова

Мы в Интернете:

<https://vk.com/sportkadry>

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