

Правила игры с клюшкой

В университете Лесгафта прошла конференция «Хоккей будущего» с участием профессионалов из разных стран

стр. 2

Возраст спорту не помеха

О ветеранах женской волейбольной команды «Грифон», их победах и олимпийском настрое

стр. 5

Топ-5 скандальных футболистов

О спортсменах, которые не сдерживают своих эмоций и портят отношения с прессой

стр. 6-7



Из личного архива Ольги Николаевой

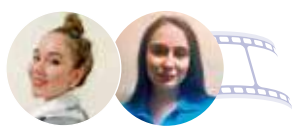
ВЫСОКИЕ, АТЛЕТИЧНЫЕ, С НАСТРОЕМ НА БОРЬБУ

стр. 3

хоккей

ПРАВИЛА ИГРЫ С КЛЮШКОЙ

XIII Всероссийская научно-практическая конференция «Хоккей будущего» с международным участием состоялась в университете Лесгафта 13–15 января.



Александра ЕРЕМКИНА, Екатерина ПОЛЮХ

Участники встречи обсудили вопросы детско-юношеского хоккея, подготовки тренеров и хоккеистов, развития и внедрения национальной программы подготовки хоккеистов (НППХ). Эта программа, предусмотренная специально для тренеров, разрабатывалась на протяжении 5–7 лет и будет действительна до 2025 года. В ней даны минимальные нормативы подготовки хоккеистов на территории России. По словам начальника департамента разработки и внедрения НППХ «Красная машина» ФХР Павла Шеруимова, программа позволит тренерам удобно работать, находя общий язык с командой. «Дети не должны играть на результат – дети должны играть для себя», – резюмировал Павел Шеруимов. Отмечая важность этой программы, первый вице-президент Федерации хоккея России Роман Ротенберг выразил свое мнение о том, что «маленькие хоккеисты уже с раннего возраста должны развиваться гармонично: защитники должны уметь бросать, нападающие – защищать, а вратарь – работать клюшкой».

В рамках конференции аспирантка кафедры теории и методики (ТиМ) хоккея НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург Анжелика

Егорова совместно с заведующим кафедрой ТиМ хоккея Леонидом Михно презентовала первое в России учебное пособие по женскому хоккею «Особенности организации и построения тренировочного процесса девочек-хоккеисток 8 лет и младше в группах начальной подготовки». Анжелика Егорова отметила недостаточное освещение женского хоккея в СМИ и подняла серьезный вопрос о развитии детского женского хоккея.

Спортивный обозреватель Ренат Хурамшин призывал всех тренеров идти навстречу журналистам, раскрывать себя и команду. По его мнению, это важная составляющая тренерской деятельности, поскольку СМИ играют большую роль в развитии спорта.

Второй день конференции проходил в спортивном комплексе «Хоккейный город» СКА и был посвящен мастер-классам и практическим занятиям, которые проводили главный тренер центра развития Red Machine Сергей Якимович, тренер по развитию игроков ФХР Даниель Бохнер (Канада), тренер-методист ФХР и ХК СКА Ларс Юханссон (Швеция).

Сергей Якимович вместе с тренером по общей физической подготовке Илей Гребенниковым рассказали о правильности выполнения упражнений и о том, как проходит восстановление хоккеистов после травм.

Даниель Бохнер продемонстрировал индивидуальные упражнения по технике владения клюшкой, передвижения на коньках, в чем ему



помогала наша студенческая команда «Спартак-Лесгафта».

Главным подарком конференции стал матч СКА – «Динамо» (Рига), где наша петербургская команда одержала сухую победу над гостями со счетом 3:0.

Третий и заключительный день был посвящен медико-биологическому и психолого-педагогическому сопровождению в хоккее. Можно сказать, что спорт был освящен изнутри. Участники конференции говорили о критериях возврата к спортивной нагрузке после травм, о кардиопульмональном тестировании, которое проводит ММЦ «Согаз», о современных недопинговых средствах повышения работоспособности и особенностях питания хоккеистов и роли при наборе и отборе в ДЮСШ. Кроме того, поднимали вопросы педагогических условий создания коллектива в хоккейных командах, психической надежности хоккеиста, роли психолога в клубах. Обсуждая проблемный треугольник общения между тренером, игроком и родителем, выступающие отметили, как важно обращать особое внимание на настроение ребенка на льду и за его пределами.

Огромный плюс конференции состоял в том, что любой гость мог задать вопрос докладчику, мог вести диалог и затрагивать даже не совсем удобные вопросы, тем самым показывая стремление и желание к улучшению, прогрессу в современном хоккее.

Фото: Александра ЕРЕМКИНА



Волейбол

ВЫСОКИЕ, АТЛЕТИЧНЫЕ, С НАСТРОЕМ НА БОРЬБУ

Женская волейбольная команда университета им. П. Ф. Лесгафта на протяжении нескольких лет побеждает в чемпионатах вузов и показывает достойные результаты, участвуя в крупнейших российских соревнованиях и универсиадах. Сегодняшний состав команды обладает большим потенциалом и имеет все шансы занять призовое место на Всероссийской универсиаде.



Александра ХОРКУШ

Все началось в 2010 году по инициативе заслуженного мастера спорта России Ольги Николаевой. С разрешения ректора университета Владимира Таймазова она занялась подбором достойных игроков, которые могли бы стать основой команды. В результате нашлись три спортсменки: Эмилия Огнева, Татьяна Комзарова, Дарья Панчшина, – отличницы, окончившие и бакалавриат, и магистратуру с красными дипломами. Дарья работает преподавателем на кафедре теории и методики спортивных игр. Именно с этих девчонок началась команда университета Лесгафта, в которую затем стремились попасть многие студентки. Спортсменки хотели играть, хотели бороться. Их стремления приводили к первым высоким результатам, по городу пошли слухи о молодой и перспективной команде, которая играет в «интересный» волейбол.

В 2014 году девушки отправились на первую в своей жизни Всероссийскую летнюю универсиаду, которая проходила в Казани. Там они встретились с сильнейшими студенческими командами России. Это был очень важный опыт, благодаря которому уровень игры университетских волейболисток стал значительно выше.

В 2016-м и в 2018 годах команда принимала участие в универсиадах, проходивших в Белгороде, где показала прогрессирующие результаты. Без всяких сомнений можно констатировать, что за все время существования команды на данный момент ее состав наиболее силен. А значит, девочки имеют неплохие шансы вновь заявить о себе.

«Такой команды у меня еще не было...», – именно с этой фразы Ольга Николаева начинает свой рассказ о спортсменках. В состав



ЗА ВСЕ ВРЕМЯ СУЩЕСТВОВАНИЯ КОМАНДЫ ЕЕ СЕГОДНЯШНИЙ СОСТАВ НАИБОЛЕЕ СИЛЕН, А ЗНАЧИТ, ДЕВОЧКИ ИМЕЮТ НЕПЛОХИЕ ШАНСЫ ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ НА ВЫСОКОМ УРОВНЕ

команды сейчас входят очень сильные игроки: высокие, атлетичные, с хорошей реакцией и настроем на борьбу. На протяжении шести лет команда занимает первые места на чемпионатах вузов. Также наш университет участвует в чемпионате города, куда выставляет сразу две команды. Этот турнир команда использует с педагогической целью. «Я с ними общаюсь не как со спортсменками, а как с будущими тренерами, – уточняет Ольга Николаева. – Девочки учатся смотреть на игровые ситуации именно

с тренерской позиции, анализировать со стороны».

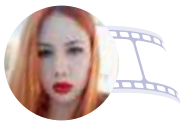
Ежегодные тренировки начинаются в 20-х числах августа на стадионе, девушки занимаются общей и специальной физической подготовкой. Начинается все с бега, барьеров, тренажерного зала и проч. Затем, ближе к соревнованиям, команда переходит в манеж университета и занимается технико-тактической подготовкой.

Коллектив настолько сплочен, что часто проводит друг с другом время и вне зала. Вместе отмечают дни рождения и другие праздники. Помимо всего этого в середине мая существует традиция выезжать на пикник, где празднуются сразу два события: день рождения Ольги Николаевой и окончание чемпионата.

Волейбол

ИГРА РОДОМ ИЗ МАССАЧУСЕТСА

Волейбол — почти ровесник университета Лесгафта. Этот вид спорта родился в Америке 125 лет назад. В феврале этого года можно праздновать юбилей.



Александра ХОРКУШ

Основателем волейбола является преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA) в городе Холиок (Массачусетс) Уильям Дж. Морган. Все случилось 9 февраля 1895 года в спортивном зале, когда он повесил теннисную сетку на высоте 197 см, и студенты начали перебрасывать через нее друг другу баскетбольную камеру. Большое влияние на идеи Моргана оказал создатель баскетбола, канадско-американский преподаватель Джеймс Нейсмит.

Придуманная Морганом игра первоначально носила название «минтонет». Позднее профессор Альфред Т. Хальстед, посмотрев игру, переименовал ее в «волейбол». В 1897 году в США были опубликованы первые правила: размер площадки 7,6х15,1 м (25х50 футов), высота сетки 198 см (6,5 фута), мяч окружностью 63,5–68,5 см (25–27 дюймов) и массой 340 г, но вот количество игроков на пло-

щадке и касаний мяча не регламентировалось. Очко засчитывалось только при собственной подаче, при неудачной подаче ее можно было повторить, игра проходила до 21 очка в партии. В процессе развития игры ее правила, техника и тактика постоянно совершенствовались. В период с 1915-го по 1925 годы сформировались основные правила волейбола, часть из которых дошла до наших дней. В 1918 году определилось количество игроков на площадке, а через четыре года разрешено не более трех касаний мяча за розыгрыш, в 1925 году утверждены современные размеры площадки, размеры и вес мяча. Эти правила применялись в странах Америки, Африки и Европы, в то время как в Азии вплоть до начала 1960-х годов играли по собственным правилам: с девятью или двенадцатью игроками на площадке 11х22 м и без смены позиций игроками во время матча. Первый чемпион мира среди мужских команд состоялся лишь в 1949 году в Праге. В 1985 году в Холиоке был открыт Зал славы, в который заносятся имена наиболее выдающихся игроков, тренеров, команд, организаторов и судей.

Фото: wikipedia.org



интервью

НАТАЛЬЯ СЁМИНА: «Я НИКОГДА НЕ ОСТАНАВЛИВАЮСЬ НА ДОСТИГНУТОМ»



Наталья Семина — связующий игрок команды НГУ им. П. Ф. Лесгафта. Она поделилась секретом своего успеха и мечтой об универсиаде 2020 года.

Александра ХОРКУШ

— Как ты попала в спорт?

— Когда я училась в третьем классе, наш учитель физкультуры и по совместительству мой будущий тренер устроил набор в секцию волейбола. Так и попала. Затем мне пришлось приостановить занятия по состоянию здоровья, и уже с шестого класса я снова начала тренироваться.

— Ты из спортивной семьи?

— Отчасти это так. Все мои родные в детстве и юношестве занимались спортом, а сейчас поддерживают активный отдых.

— Кто поддерживает тебя?

— Все мои близкие люди: родители, тренер, друзья.

— Есть ли человек, на которого ты равняешься?

— Да! Это олимпийский чемпион 2012 года Сергей Юрьевич Тетюхин. Он очень опытный волейболист, который уже завершил карьеру. Этот человек вызывает во мне чувство глубокого уважения и признательности.

— В чем секрет твоего успеха?

— Он заключается в трудолюбии и желании двигаться вперед, становиться лучше. Я никогда не останавливаюсь на достигнутом. Возможно потому, что я обожаю тренировочный процесс. Люблю работать над техникой не меньше, чем играть на соревнованиях.

— В двух словах охарактеризуй себя как спортсмена.

— Давай в трех... Трудолюбивая, активная, целеустремленная.

— Как тебя зовут в команде? Может, есть прозвище?

— На удивление, прозвища у меня нет, максимум могут назвать «Наташка» или «Натусик».

— О чем ты мечтаешь?

— Мечтаю поехать на Всероссийскую универсиаду 2020 года в составе нашей студенческой команды. А дальше уже посмотрим.

Волейбол

ВОЗРАСТ СПОРТУ НЕ ПОМЕХА

Победы и высокие результаты в крупных российских и международных соревнованиях ветеранов женской команды по волейболу «Грифон» доказывают: после сорока все только начинается.



Екатерина ПОЛЮХ

Женская волейбольная команда «Грифон» – это спортсмены-ветераны, живущие игрой. За последние десять лет они добились различных вершин и продолжают побеждать. Большую роль в этом играет, конечно, тренер Владимир Флеров, прошедший большой путь в спортивной карьере, начиная с самого малого, когда играл в сборной своей города, заканчивая участием в городских первенствах среди мужских команд.

Капитан Екатерина Михалёва играет в команде с самого ее формирования. Екатерине всегда нравился волейбол, она начала им заниматься с 5 класса, но судьба завертелась так, что пришлось бросить игры. Через много лет Екатерина с такими же, как она, девушками, желающими, несмотря ни на что, заниматься любимым видом спорта, вернулась к волейболу. Вот уже много лет их команда занимает призовые места.



Фото: из архива команды «Грифон»

В 2021 ГОДУ КОМАНДА ПЛАНИРУЕТ ПОЕХАТЬ В ЯПОНИЮ И ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ВЕТЕРАНОВ. СПОРТСМЕНКИ СЕРЬЕЗНО НАСТРОЕНЫ НА ВЫСОКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.



Игрокам команды «Грифон» в среднем от 45 до 56 лет. У них есть надежная опора и поддержка: их мужья, дети, любимый тренер. Однако самое главное – это сила и вера друг в друга.

В 2013 году команда «Грифон» стала чемпионом России по женскому волейболу в возрастной категории 45+, а также бронзовым призером чемпионата Европы в Турине (Италия). Годом позже спортсменки завоевали в своей возрастной категории Кубок России. Кроме того, команда является

чемпионом России в возрастной категории 50+.

«Грифон» постоянно участвует в различных турнирах среди ветеранских команд. Одним из них в 2018 году был международный турнир городов-героев в Минске (Белоруссия), в котором «Грифон» занял первое место.

В прошлом году также состоялась одна из значимых побед: команда «Грифон» стала серебряным призером на чемпионате Европы в Эшпинью (Португалия).

Волейболистки не собираются останавливаться. В 2021 году команда планирует поехать в Японию и принять участие в Олимпийских играх ветеранов. Спортсменки серьезно настроены на высокие результаты.

Давайте пожелаем удачи команде «Грифон». Обязательно возвращайтесь с победой в 2021 году!

футбол

ТОП-5 СКАНДАЛЬНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

В работе спортивного журналиста много плюсов, главное не попадаться на негативно настроенных спортсменов.



Валентина ВОЙТКО

Большинство футболистов представляют интерес не только как спортсмены, но и как личности. У таких спортсменов приятно брать интервью, и общаться с ними журналисты могут часами на самые разные темы. Но случаются неприятные конфузы и попадаются не настроенные на общение футболисты — теплые отношения прессы и спортсменов резко ухудшаются. Поговорим о пяти таких известных скандалистах.

ЛУКАС ЛЕЙВА

Один из самых недооцененных футболистов сборной Бразилии, сейчас игрок римского «Лацио». Его неоднозначная история связана с молодой журналисткой-инвалидом, задавшей Лукасу вопрос после обидного поражения от Милана. Никто не может сейчас точно сказать,



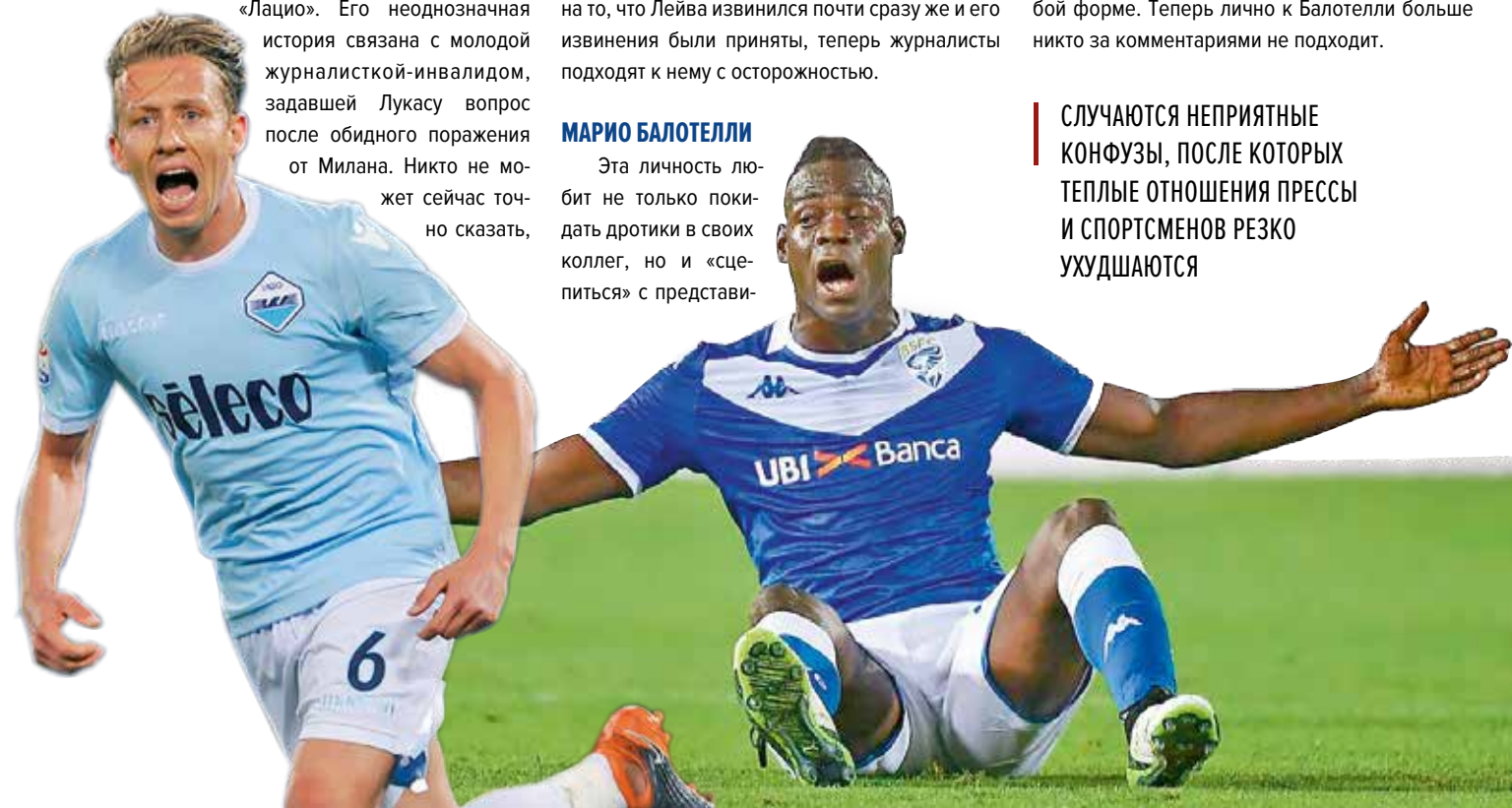
действительно ли футболист не заметил инвалидного кресла представительницы СМИ или просто эмоции так захлестнули взор спортсмена. Выданная им фраза «Сиди и молчи!» на следующий день облетела всю страну. Несмотря на то, что Лейва извинился почти сразу же и его извинения были приняты, теперь журналисты подходят к нему с осторожностью.

МАРИО БАЛОТЕЛЛИ

Эта личность любит не только покидать дротики в своих коллег, но и «сцепиться» с представи-

телями СМИ. Однажды в подтрибунном помещении СуперМарио попытался сломать камеру журналистке, фотографировавшей спортсмена. Также нападающий не раз отказывался давать интервью и даже «посылал» прессу в грубой форме. Теперь лично к Балотелли больше никто за комментариями не подходит.

СЛУЧАЮТСЯ НЕПРИЯТНЫЕ КОНФУЗЫ, ПОСЛЕ КОТОРЫХ ТЕПЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ ПРЕССЫ И СПОРТСМЕНОВ РЕЗКО УХУДШАЮТСЯ



РОМАН ШИРОКОВ

Всем фанатам «Зенита» 2014–2015 годов полузащитник Роман Широков известен своим общением с фанатами и манерой поведения. Его цитата «Сиди дома, ё*т» гуляла по просторам интернета очень долго и прославил его как дерзкого парня. Естественно, на него сразу нахлынула волна осуждения со стороны журналистов. Сильнее всего от острых комментариев Широкова пострадал Евгений Соловьев. После матча сборной России против Армении Евгений задал ему вопрос «Долго ли они еще собираются нас позорить?» Ответ последовал еще более резкий: «На благо России бесплатно не играют».



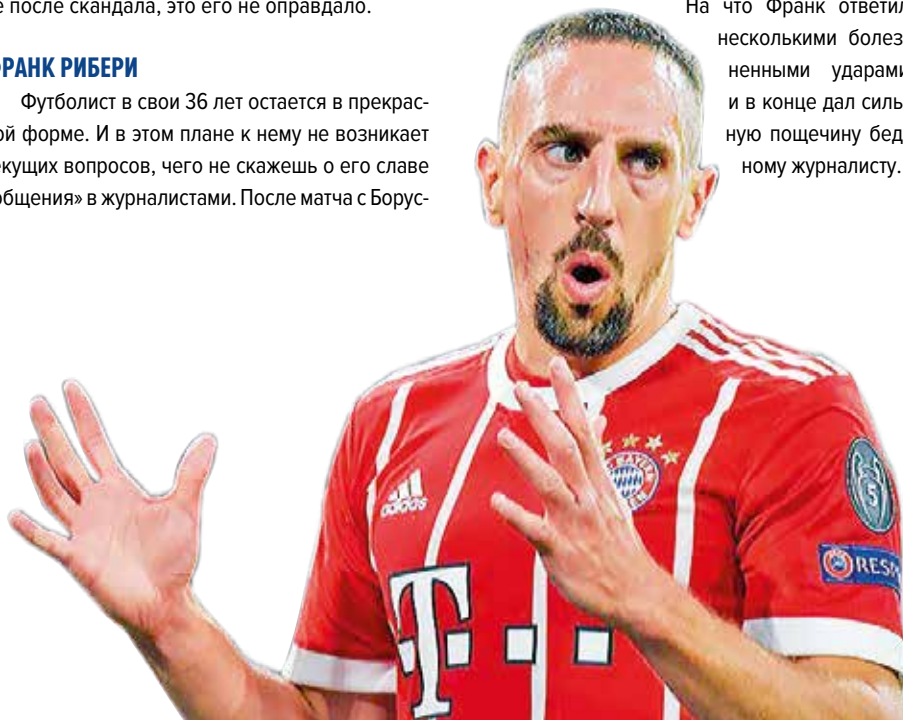
пристально», а идти уже на кухню готовить, чуть позже еще кинул в нее головной повязкой. И хотя Ибрагимович оправил букет роз девушке после скандала, это его не оправдало.

ФРАНК РИБЕРИ

Футболист в свои 36 лет остается в прекрасной форме. И в этом плане к нему не возникает текущих вопросов, чего не скажешь о его славе «общения» в журналистами. После матча с Бурс-

сией, в котором команда «человека со шрамом» уступила, Патрик Гио сделал Рибери небольшое замечание о невыразительной игре футболиста.

На что Франк ответил несколькими болезненными ударами и в конце дал сильную пощечину бедному журналисту.



По данному списку можно проследить интересную тенденцию. Все, кто попал в него, так или иначе угадали в профессиональном плане (чаще связано со сменой клуба на менее престижный). Это говорит о том, что независимо от профессионализма спортсмена важно поддерживать связь с прессой, ведь от массовой огласки успеха напрямую зависят и популярность, и карьера.

Помните, что не все спортсмены настроены вести беседу так, как вы себе это представляли. Поэтому для журналиста так важно оставаться спокойным и иногда даже холодным к комментариям в их сторону и никогда не принимать слова спикера на свой счет, ведь когда говорят эмоции, может быть запятнана чья-то репутация.

ЗЛАТАН ИБРАГИМОВИЧ

Этот шведский футболист никогда не был обходительным не только с журналистами, но и со своими коллегами. Известны случаи, когда Златан доводил не понравившихся ему журналисток до слез. Например, случай с Верой Спадини во время наступающего ухода Ибры из Милана. Она спросила, «не обижается ли Златан на действующего тренера?» Ответ нападающего последовал немедленно: «За что мне сердиться на Аллегри? Если люди не знают, о чем говорят, им лучше заткнуться». После форвард хотел было уже перейти к разговору с другими журналистами, но сорвался на Веру и в грубой форме посоветовал ей «не смотреть так



Фото: shutterstock.com, zimbio.com, 24tv.ua, eurosport.ru, twitter.com



гороскоп



Оля СКУЛЯБИНА

ЯНВАРЬ 2020

Январь 2020 года многим обещает перемены к лучшему, шансы наконец воплотить давние мечты, совершить задуманное. Дерзайте, друзья!



КОЗЕРОГ

22 декабря – 19 января

Козероги своей целеустремленностью и уверенностью будут вызывать восхищение и даже легкую зависть. Вы решительно движетесь к своим целям и можете кардинально изменить свою жизнь.

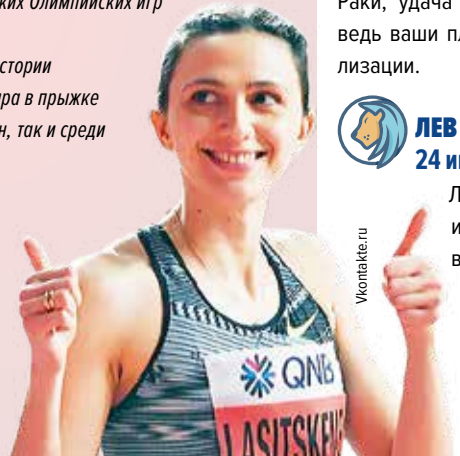
Мария ЛАСИЦКЕНЕ (КУЧИНА)

14 января 1993 г. (27 лет)

Российская прыгунья в высоту, трехкратная чемпионка мира, двукратная чемпионка мира в помещении, чемпионка Европы, двукратная чемпионка Европы в помещении, трехкратная победительница командного чемпионата Европы, двукратная победительница Континентального кубка IAAF, четырехкратная чемпионка России, пятикратная чемпионка России в помещении, чемпионка летних юношеских Олимпийских игр 2010 года.

Первая и единственная в истории трехкратная чемпионка мира в прыжке в высоту (как среди мужчин, так и среди женщин).

Единственная в истории российской легкой атлетики и мировых прыжков в высоту (как среди мужчин, так и среди женщин) четырехкратная победительница общего зачета «Бриллиантовой лиги».



ТЕЛЕЦ

21 апреля – 21 мая

Перемены – вот что почувствуют Тельцы в январе. Кто-то сменит имидж, кто-то увидит свой путь, а кто-то отправится в дальние края.



БЛИЗНЕЦЫ

22 мая – 21 июня

Для Близнецов настало время для осознания и осмысления, а также для решения важных вопросов, которые вы давно откладывали. Будьте смелее – у вас все получится.



РАК

22 июня – 23 июля

Раки, удача на вашей стороне! Смелее действуйте, ведь ваши планы и мечты как никогда близки к реализации.



ЛЕВ

24 июля – 23 августа

Львы будут настолько дисциплинированы и целеустремленны, что смогут реализовать свои самые смелые мечты, несмотря на многочисленные трудности.



ДЕВА

24 августа – 21 сентября

Пока другие отдыхают, Девы смогут качественно улучшить свою жизнь. Творческая энергия не позволит вам надолго засиживаться за новогодним столом. Захочется творить, созидать, что-то предпринимать и разными способами влиять как на свою жизнь, так и на жизнь других людей.



ВОДОЛЕЙ

20 января – 19 февраля

Для Водолеев январь – период размышления о будущем и переосмысления своих жизненных ценностей. Не совершайте внешних активных действий и наслаждайтесь этим временным периодом относительного затишья.



РЫБЫ

20 февраля – 20 марта

Рыбы будут настолько обаятельны и харизматичны, что станут объектом всеобщего внимания и любви. Используйте этот благоприятный период и для нового духовного опыта, и для реализации своих мечтаний.



ОВЕН

21 марта – 20 апреля

Овны, не сбавляйте набранный темп. Полный вперед! Вы умеете держать ситуацию под контролем, а значит, все будет так, как вы и задумывали.



ВЕСЫ

22 сентября – 23 октября

Весам важно подготовиться к важным изменениям на работе и в личной жизни. Не суетитесь, расслабьтесь, но держите ситуацию под контролем.



СКОРПИОН

24 октября – 22 ноября

Скорпионы, больше оптимизма и веры в свои силы! Январь – очень позитивный месяц. Используйте его для реализации своих грандиозных планов.



СТРЕЛЕЦ

23 ноября – 21 декабря

Стрельцы откроют для себя новые горизонты, как профессиональные, так и финансовые. Вы выходите на другой уровень развития. Так что будьте смелее.

СТУДЕНЧЕСКАЯ УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

«СПОРТ-КАДРЫ»,

НГУ им. П. Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербург,

номер 01 (15), январь 2020 года.

Куратор проекта:

доцент М. С. Голокова.

Главный редактор:

Марина Голокова.

Над номером работали:

Александра Еремкина,

Екатерина Полух,

Александра Хоркуш,

Валентина Войтко,

Оля Скулябина.

Верстка:

Анна Александрова

Мы в Интернете:

<https://vk.com/sportkadry>

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

uchebnaya-gazeta-sport-kadry