

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



ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ
СТУДЕНЧЕСКАЯ
УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

№ 04 (18)

апрель
2020 года

Эстафета длиною в год

Олимпийские игры-2020
из-за пандемии перенесены
на конец следующего лета

стр. 2

Где заниматься конным спортом?

Если вы всерьез увлеклись конным
спортом, следует изучить нехитрые
правила выбора конюшни

для занятий верховой ездой стр. 5

Гид по домашним тренировкам

Подборка лучших онлайн-ресурсов
для тех, кто не представляет
своей жизни без спорта

стр. 7



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ЕЛИЗАВЕТЫ МАКАРОВОЙ

ЕЛИЗАВЕТА МАКАРОВА: «ЛОШАДИ НЕ ЗНАЮТ ПАНДЕМИИ»

стр. 4

COVID-19 

ЭСТАФЕТА ДЛИННОЮ В ГОД

ЭСТАФЕТА ОЛИМПИЙСКОГО ОГНЯ ИЗ-ЗА ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА ПРОДЛИТСЯ ЦЕЛЫЙ ГОД. НО МОЖНО БЫЛО БЫ ПОСТУПИТЬ ИНАЧЕ?

На стадионе «Панатинаикос» 12 марта в закрытой обстановке прошла церемония зажжения огня XXXII летних Олимпийских игр в Токио. Всего на церемонии присутствовали 100 человек, приглашенные Международным олимпийским комитетом и оргкомитетом Игр. Но несмотря на старт эстафеты огня и теплящуюся надежду, президент МОК Томас Бах и премьер-министр Японии Синдзо Абе пришли к выводу, что Игры в Токио должны быть перенесены на лето 2021 года.



Иван СОКОЛЬЦОВ

Борьба с COVID-19 обрела масштабный характер, существенно отразившийся на мировом спорте. Отмена, перенос, поиск альтернатив проведения спортивных соревнований становятся нормой, при которой страдают как зрители, так и спортсмены.

30 марта была объявлена новая дата проведения Олимпийских и Паралимпийских игр. Решение, что Олимпиада пройдет с 23 июля по 8 августа 2021 года, а Паралимпиада состоится в промежутке с 24 августа по 5 сентября. У атлетов из-за сложившейся ситуации снижена физическая нагрузка, и пе-

ренос соревнований психологически сказывается на их здоровье. Спортсмены, успевшие завоевать лицензии, сохраняют за собой право выступить на соревнованиях. Но остались и те, кому еще только предстоит пройти отбор, находясь в «подвешенном» состоянии.

Нет ничего утомительнее ожидания. Пока весь мир находится на карантине, спортсмены, как и те, кто остался дома, находят способы поддерживать себя, выкладывая

свои тренировки в социальные сети. Всё во благо самоизоляции.

Между тем жертвами коронавируса становятся и атлеты. Так, 27 февраля скончалась первая профессиональная спортсменка, игравшая за сборную Ирана по футболу. 23-летняя Ильхам Шейхи умерла после десятидневной госпитализации.

Происходили ли подобные случаи перед проведением Олимпиад ранее? Перед Играми 2016-го в Рио была выявлена вспышка вируса Зика, получившего распростране-

ние в странах Южной и Северной Америки. 150 специалистов со всего мира поставили свои подписи в открытом письме в адрес гендиректора Всемирной организации здравоохранения о переносе Игр с целью предотвращения распространения вируса. ВОЗ, аргументируя свой ответ тем, что проведение Олимпийских игр в установленные даты несущественно изменит ситуацию с распространением вируса Зика, отклонил просьбу об изменении даты Олимпиады.

Япония на борьбу с коронавирусом внутри страны выделила 94 миллиона долларов, для сравнения, из российского бюджета планируют выделить 300 миллиардов рублей (\$3,8 млрд). На саму же подготовку к Олимпийским играм было потрачено около 12 миллиардов долларов. Но если перенос, по мнению экспертов, обойдется Японии в 5,4 миллиарда евро, то отмена Олимпиады грозит потерей 38,2 миллиарда долларов. Изначально проведение Игр было намечено с 24 июля по 9 августа, и пауза длиной в год — единственное правильное решение в связи с сложившейся обстановкой. Название Олимпийских и Паралимпийских игр в Токио-2020, по решению комитета, останется, как и эстафетный огонь, который будет храниться в Японии.



**ОЛИМПИАДА
ПРОЙДЕТ С 21 ИЮЛЯ
ПО 8 АВГУСТА
2021 ГОДА,
А ПАРАЛИМПИАДА —
С 24 АВГУСТА
ПО 5 СЕНТЯБРЯ
2021 ГОДА**



COVID-19

ЧМ-2020 ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НЕ БЫТЬ

Наталья Бестемьянова поделилась мнением о переносе ЧМ-2020 по фигурному катанию из-за коронавируса.



Млада МАТАФОНОВА

Олимпийская чемпионка в танцах на льду Наталья Бестемьянова высказала свое мнение по поводу отмены Чемпионата мира по фигурному катанию 2020, который должен был состояться с 18 по 22 марта. Она считает, что проводить соревнования уже не имеет смысла. Спортсмены давно не тренируются, ледовые спорткомплексы закрыты, а продолжить тренировки люди смогут максимум в мае. Наталья Бестемьянова объяснила, что у профессиональных спортсменов в этом году вместо отпуска карантин.

«Мне кажется, уже не нужно. Он может состояться только осенью, а сейчас никто не тренируется, и приступить люди смогут, дай бог, в мае. Никто не понимает, когда откроются катки в Москве», — заявила Наталья Бестемьянова.

К слову, Чемпионат мира-2020 должен был проходить в канадском Монреале. В женском одиночном катании в составе сборной России должны были выступить победительница финала Гран-при и чемпионка Европы Алена

Косторная, серебряный призер финала Гран-при и чемпионка Европы Анна Щербакова, а также бронзовый призер финала Гран-при и чемпионата Европы Александра Трусова. В мужском одиночном катании — Дмитрий Алиев и Артур Даниелян. В соревнованиях спортивных пар — Александра Бойкова и Дмитрий Козловский, Евгения Тарасова и Владимир Морозов, Дарья Павлюченко и Денис Ходыкин.



В танцах на льду — Виктория Синицина и Никита Кацалапов, Александра Степанова и Иван Букин, Тиффани Загорски и Джонатан Гурейро. В заявлении ISU говорится, что союз, а также Федерация фигурного катания Канады (Skate Canada) «беспокоятся о здоровье и безопасности спортсменов, тренеров, официальных лиц, волонтеров и зрителей», передает ТАСС. На этот счет заслуженный тренер СССР Татьяна Тарасова предложила прово-



дить крупные соревнования в России: «... проведут чемпионат мира через две недели, причем легко».

В большом спорте карантин длится уже почти месяц. Атлетам приходится заниматься тренировками самостоятельно, многие из них регулярно снимают и выкладывают свои домашние занятия в Instagram. Тяжелее всего приходится спортсменам, которые занимаются видами, требующими определенного оборудования и обстановки (фигуристы, хоккеисты, лыжники и т.д.). Такой неожиданный отдых не самым лучшим способом скажется на их форме и спортивной карьере. Хотя выезды из страны, города и даже лишние выходы на улицу под строгим запретом, время, проведенное на карантине, для профессиональных спортсменов будет считаться внеплановым отпуском. Ранее, 9 апреля, на официальном сайте организации сообщили, ЧМ по фигурному катанию может пройти в период с октября по декабрь 2020 года.

хоккей

НЕУЖЕЛИ ВСЁ?

Национальная хоккейная лига (НХЛ) продлила срок самоизоляции игроков до 30 апреля.



Алина ГЕДГАФОВА

Прошло уже больше месяца с тех пор, как НХЛ вышла на «каникулы». Напомним, 12 марта лига взяла паузу в сезоне из-за пандемии коронавируса. Когда чемпионат остановился, предполагалось, что совсем скоро, уже в мае, его удастся возобновить. Но сейчас, если смотреть на обстановку в США, которая на данный момент занимает первое место по числу заболевших, даже июль кажется маловероятным сроком.

Дональд Трамп провел несколько видеоконференций со всеми комиссионерами профессиональных лиг Штатов, в числе которых был и глава НХЛ Гэри Беттман. Обсуждались вопросы о том, можно ли возобновить чемпионат и играть без зрителей и как организовать возможность передвижения команд. Президент попросил у владельцев лиг совета по прекращению самоизоляции: «Мы должны вернуть наш спорт». Он надеется, что к августу болельщики смогут вернуться на стадион.

Лига продолжает изучать всевозможные варианты завершения чемпионата и плей-офф. Несколько городов изъявило желание принять у себя концовку регулярного чемпионата и возможность побороться за Кубок Стэнли. Но пока говорить об этом рано. Можно проработать всевозможные варианты продолжения сезона, однако реализовать их будет невозможно, пока ситуация в стране не улучшится.

Конечно, спорт является огромной частью экономики Америки, и его приостановка приносит стране огромные потери. Но есть вещи более важные. Приоритетом остается здоровье и хорошее самочувствие.

Фото: nhl.com



интервью

ЕЛИЗАВЕТА МАКАРОВА: «ЛОШАДИ НЕ ЗНАЮТ ПАНДЕМИИ»

В Лесгафта нет направления «конный спорт», но это не значит, что среди студентов нет профессиональных наездников. В их число входит Елизавета Макарова, которая учится на 3 курсе факультета здоровья и реабилитологии. Она объяснила свой выбор учебного направления и рассказала о том, как на ее жизнь повлияла самоизоляция.



Дарья ВОРОНОВА

— Сколько лет ты занимаешься конным спортом и каким видом?

— Выступать я начала в 2011 году, сначала на пони — в конкуре, точнее в квалетти, кроме того, занималась выездкой. Сейчас уже пятый год участвую в соревнованиях по троеборью (Олимпийская дисциплина, объединяющая конкур, выездку и кросс — ред.)

— В университете ты учишься на направлении «полиатлон». Почему ты выбрала именно его?

— Потому что там училась моя тренер Анна Громзина, по ее совету я сюда и пошла. У нас половина команды или окончила это направление, или еще учится на нем, или собирается поступать. Она всех туда отправила учиться!

— Что из полиатлона помогает в конном спорте? Улучшается физическая форма?

— Я езжу на трех лошадях каждый день, так что физические нагрузки у меня регулярные. А так плавание помогает, это является частью полиатлона.

— Тебе недавно присвоили звание мастера спорта. Где и когда ты его заслужила?

— Я ждала его два года! Мне дважды пришлось сдавать этот норматив. Впервые я выполнила его на Первенстве России по конку-

ру в мае 2018 года, и мне не присвоили его, потому что в реестре дисциплин конного спорта не было. Я поехала на эти же соревнования в 2019 году, выполнила норматив еще раз, и вот, спустя почти год, мне его наконец-то присвоили! Хотя тут тоже не обошлось без происшествий: сначала мои документы потеряли, потом нашли...

— Как удается заниматься конным спортом сейчас, в условиях самоизоляции?

— Доступ для занимающихся теперь ограничен, моя ученица пока не ездит на тренировки, но у меня нет варианта не посещать их. Добираюсь на машине, но если запретят передвижение совсем, буду жить в коневозе, даже вещи и еду туда уже привезла. Все как во время соревнований. А что делать? Кому еще коней выводить? Лошади не знают пандемии.

— Сейчас сложно загадывать на будущее, но какие дальнейшие планы у тебя в конном спорте?

— Когда я сказала тренеру, что мне присвоили «мастера спорта», она ответила: «О, ура, отлично! Ну, следующая цель — Мастер спорта международного класса. Чуть-чуть поработать!» Так что можно поставить это как следующую цель.

— Это отличная цель! Ты часто ездешь за границу выступать на соревнованиях. В каких странах ты выступала?



— Сначала я выступала любителем в конкуре в Австрии и Литве, по троеборью ездим в Польшу и Беларусь. В Европе все намного лучше организовано, это даже по условиям для лошадей видно. Более продвинутые стюарды обычно. Еще хорошо, что много незнакомых лиц. У нас все друг друга знают — есть место предвзятости. А там все вроде друг к другу одинаково относятся.

— Есть ли у тебя «рецепт» удачного выступления?

— Специального рецепта нет. Я над этим и не задумывалась. Обычно перед кроссом стараюсь много не есть, иначе тяжело долго скакать. И за три часа до старта я сама не ем и коней не кормлю.

Мы скачем больше 4.5 километров, это около 8 минут. Тут лучше быть голодными! Хорошим знаком перед конкурном было то, что я себя чувствовала настолько спокойной и расслабленной, что меня клонило в сон.

— Чем ты любишь заниматься в свободное время?

— Я иногда рисую. Точнее, перерисовываю, рисовать не особо пока умею. На соревнованиях, когда есть свободное время, читаю книжки. Больше всего мне нравится вселенная «Властелина колец».

— Ты совмещаешь учебу на спортивном направлении в университете с профессиональным спортом. Как ты все успеваешь?

— В обычное время у меня индивидуальный график, как у спортсменки. Так что приходится иногда сильно постараться, чтобы сдать предметы.

— Удобнее ли тебе совмещать все сейчас, на дистанционном обучении?

— Да, гораздо удобнее. Можно не приезжать в университет, а те же задания сдавать онлайн. Мне так больше нравится.



КАВАЛЕТТИ — жерди и препятствия не выше 50 сантиметров.

ПОЛИАТЛОН — вид спорта, созданный в 1992 году на основе существовавших в СССР программ комплекса ГТО.

СТЮАРДЫ — обученные люди, назначенные группой контроля для наблюдения за надлежащим обращением с лошадьми во время соревнований.

ипподром

ГДЕ ЗАНИМАТЬСЯ КОННЫМ СПОРТОМ?

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

Ты всерьез решил увлечься конным спортом или просто хорошо провести время на свежем воздухе, да еще и с пользой? Тогда тебе стоит внимательно изучить следующие пункты по выбору конюшни для занятий верховой ездой.



Лада СУХАНОВА

Лошади — это крупные животные. Будь готов к тому, что размеры конно-спортивного комплекса (КСК) могут тебя впечатлить, так как для активной жизни непарнокопытных потребуется много места. Соответственно, многие конные клубы будут находиться за городом. Стоит подобрать несколько близких по расположению к твоему дому клубов, да еще и так, чтобы не добираться до них тремя электричками и двумя маршрутками.

Внимательно изучи всю информацию о клубе: стоимость занятий, виды услуг, различные акции, расположение поблизости полей, парков и лесов и возможность выбраться туда верхом. Необходимо просмотреть фотографии, видео, по возможности изучить квалификацию, образование всех, кто входит в тренерский состав. Желательно прочитать от-

зывы или узнать у знакомых о качестве оказания услуг.

Приезжать в клуб всегда лучше заранее, чтобы осмотреться и понять, правда ли комплекс выглядит так, как на сайте. Обрати внимание на чистоту в клубе, опрятность администрации и тренерского состава. Оцени качество амуниции (потертости или, не дай бог, порванные части амуниции противоречат технике безопасности). И самое главное: обрати внимание на состояние лошадей. Нездоровые, худые лошади с блеклой шерстью сразу бросаются в глаза.

Одним глазком стоит осмотреть технические возможности конно-спортивного клуба: оснащение манежа (грунт и освещение), количество площадок для тренировок и их размер, условия для клиентов (раздевалки, душ, туалет, место отдыха, кафе).

Не менее важны условия для лошадей. Здоровая лошадь — покладистая лошадь. Чистые полы и отсутствие резкого запаха внутри конюшни, большие денники (домики для жи-



ПРИЕЗЖАТЬ В КЛУБ ВСЕГДА ЛУЧШЕ ЗАРАНЕЕ, ЧТОБЫ ОСМОТРЕТЬСЯ И ПОНЯТЬ, ПРАВДА ЛИ КОМПЛЕКС ВЫГЛЯДИТ ТАК, КАК НА САЙТЕ. ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ЧИСТОТУ В КЛУБЕ, ОПРЯТНОСТЬ АДМИНИСТРАЦИИ И ТРЕНЕРСКОГО СОСТАВА

вотных), вода в свободном доступе, достаточное количество подстилки и еды, хорошее освещение и вентиляция. Наличие места для выгула лошадей.

Узнай о возможностях КСК, если планируешь серьезно заняться конным спортом. Определи, на какой разряд тебя смогут подготовить, какие дисциплины конного спорта возможно изучить в этом клубе.

Хорошо, когда в конюшне есть несколько тренеров с разной специализацией и возможность взять урок у каждого, чтобы опре-

делиться, с кем комфортнее и перспективнее было бы заниматься. В плюс пойдет физкультурно-спортивное образование или хотя бы психолого-педагогическое.

Обрати внимание на дружелюбность, клиенториентированность и стиль ведения тренировок с другими учениками. Грубость и жестокость не имеют оправданий.

Изучи все мероприятия, праздники и соревнования, которые проводит конно-спортивный клуб или в каких участвует. Это приятный бонус ко всем вышеперечисленным пунктам.

И помни, что поговорка «меньше знаешь — крепче спишь» тут не работает. Не стесняйся задавать как можно больше вопросов. Желаю всегда проводить время интересно и с пользой для здоровья!

Фото: официальный сайт КСК «Дерби»



COVID-19

ЕСЛИ ВЫ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ...

Пандемия захватила все СМИ. По телевидению, интернету, радио и газетам вещают о том, что нам стоит, а чего не стоит делать. Проведя опрос, мы узнали, как на самом деле проходит студенческая жизнь в период самоизоляции.


Иван СОКОЛЬЦОВ

«Утренняя гимнастика» Владимира Высоцкого как никакая другая песня отображает состояние не только нашей страны, но и всего мира в целом. Рекомендации занять себя в период пандемии звучат разве что не из утюга. Однако не все советы подходят каждому.

Решив узнать, чем же все-таки занимаются студенты на самоизоляции, мы задали им следующие вопросы:

1. Как ты проводишь свои будни в сегодняшней обстановке?
2. Удалось ли воплотить планы, которые были отложены в долгий ящик?
3. Что ты испытал, когда узнал о карантине?
4. Чем бы ты лично посоветовал заняться?

Лада: «Лично у меня еще осталось немного работы»

Сегодня одним из самых интересных событий остаются походы в магазин, так как абсолютно все закрыто! Честно, не ожидала от русского народа такой незамедлительной реакции. Но лично у меня еще осталось немного работы: так как лошади требуют ежедневного ухода, наши тренеры посменно продолжают тренировать и приводить «в чувство» наших лошадок.

Небольшой компанией, но все же мы продолжаем встречаться на дому. Готовить вместе вкусный ужин, смотреть старые комедии и играть в настольные игры.

Когда я узнала, то не поверила. Нет смысла предаваться такой панике и настолько ужесточать меры безопасности (от гриппа больше умирают, либо нам что-то не договаривают).

Внутри сидело небольшое волнение, связанное с возможной нехваткой еды, но затем как-то отпустила ситуацию. Как говорится: «Не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней».

Советую все делать в удовольствие. Мы все так мечтали проводить времени дома больше. Хочется полежать на диване и посмотреть хороший фильм — пожалуйста. Давно хотелось разобрать шкаф — самое время. Заняться своей фигурой — тоже отличная возможность. Выучить иностранный язык за месяц — вполне реально.

Саша: «Когда я узнал о карантине, испытал некоторое облегчение»

Сейчас свое время я провожу ровно так же, как проводил бы любые свои выходные. Я читаю, занимаюсь готовкой, играю в игры, иногда выхожу прогуляться до ближайшего магазина.

Что касается планов, «отложенных в долгий ящик», то таких нет. Единственное, что могу сказать: я занялся рецептами, которые требуют долгой подготовки и на которые раньше не хватало времени.

Когда я узнал о карантине, испытал некоторое облегчение, поскольку в нынешней обстановке не очень хочется контактировать с большим количеством людей каждый день.

Посоветовал бы заниматься тем, чем нравится. Существует множество способов не толь-

ко развлечь себя, но и улучшить любые свои навыки, а также, возможно, открыть в себе таланты, о которых никто не знал.

Диана: «Если говорить о самоизоляции, то я по сей день против этого»

Свои будни в сегодняшней обстановке я провожу с пользой для себя, читаю, смотрю фильмы и разные программы, периодически выбираюсь в город.

Нет, не удалось, наоборот, все планы, к сожалению, переносятся на неопределенный срок, все из-за этой неведомой паники.

Если конкретно о карантине, то ничего особенного, то есть меня это не напугало, не вызвало эмоций. Однако я против ограничения нашей свободы. Все должно иметь рекомендательный характер.

Посоветовала бы не впадать в панику, трезво воспринимать информацию, слушать, но не углубляться, особо сильно не менять свой прежний график и больше времени уделять себе.

Коля: «Сделать за время «отпуска» реально важные дела»

На самом деле свободного времени стало чересчур много. Некоторые дела, которые я откладывал, мне действительно удалось осуществить. Но большую часть времени я провожу в пассивном отдыхе и, честно говоря, немного соскучился по учебе и одногруппникам.

Ощущения от карантина двоякие: сначала немного обрадовался этому факту, но когда наш президент сообщил, что карантин продлен до конца марта, был не очень доволен, так как большую часть отдыха я убиваю за просмотром сериалов и поеданием пищи.

Главный совет, который я могу дать людям в сложившейся ситуации: не поддаваться панике, сделать за время «отпуска» реально важные дела и с чистой совестью работать дальше.

Фото: arthurmebius.com



homestyle

Где заниматься спортом, когда все спортивные клубы, бассейны, стадионы и залы закрыты, а выйти побегать можно только до ближайшего магазина? Ответ один — дома. В вашем распоряжении универсальный спортзал для тренировок и море возможностей. Мы сделали подборку лучших онлайн-ресурсов для тех, кто не представляет свою жизнь без спорта.



ГИД ПО ДОМАШНИМ ТРЕНИРОВКАМ НА САМОИЗОЛЯЦИИ



Дарья НИКАШКИНА

ФИТНЕС-КЛУБЫ

World Class. Сеть клубов перешла на тренировки в прямом эфире Instagram (@worldclassclubs) и YouTube. В день проводится одиннадцать тренировок по различным направлениям: йога, функциональный тренинг, пресс, стретчинг, сальса, пилатес и даже медитация. Занятия бесплатны для всех.

Encore Fitness. Фитнес-клуб проводит тренировки и медитации в прямом эфире Instagram и IGTV — нужен только спортивный коврик. Также в режиме онлайн проходят консультации с психологами и нутрициологами. Все записи потом попадают в сторис Instagram аккаунта клуба (@encorerus).

UFC Gym. На сайте фитнес-клуба появился раздел с видеотренировками. На своей странице в Instagram UFC Gym ежедневно проводит прямые эфиры.

X-Fit. Проводятся трансляции тренировок на YouTube по разным направлениям: Atletica, Pilates, Yoga, Low Cor, Body&Mind, Street Fight, Dance Mix, X-Total PRO.

ПРОЕКТЫ

Adidas. Компания создала онлайн-проект #hometeam — сообщество спортсменов и творческих людей со всего мира, которые делятся своими навыками. В рамках проекта амбассадоры бренда проводят тренировки в прямом эфире. Чтобы стать участником, нужно зарегистрироваться на сайте Adidas.

«Декатлон». Проводит ежедневные тренировки в прямом эфире в Instagram и VK. За-

писи тренировок также можно посмотреть на YouTube-канале «Декатлон TV».

I Love Supersport. Это zoom-тренировки, ориентированные на бегунов. Занятия проводятся в онлайн-трансляции, где тренер дает обратную связь (специальное оборудование для тренировок не требуется).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Nike Training Club. Проводит прямые эфиры по популярным направлениям: йога, тренировки на выносливость, бег, упражнения на равновесие и многие другие. Платформа: iOS и Android.

30 Day — Squat Challenge. Англоязычное приложение, которое предлагает 13 вариантов приседаний, разбитых на отдельные программы. Это программа-челлендж, где вам нужно будет приседать 30 дней подряд. Платформа: iOS и Android.

Seven. Приложение предоставляет доступ более чем к 200 видам различных тренировок разной интенсивности. Оно предлагает заниматься по 7 минут в день в течение 7 месяцев с помощью специального трекера для отслеживания результатов. Все упражнения направлены на проработку всего тела, а специальные 3D-руководства помогут правильно выполнить каждое из них. Платформы: iOS и Android.

Teemo. Приложение разработано в форме приключенческой игры. Вам нужно будет зарегистри-

роваться в программе с помощью Facebook, после чего вам будут доступны все задания, такие как «Покорить Эверест» (на самом деле вы будете ходить по лестнице). Прогресс в выполнении упражнений будет отображаться с помощью специального значка. Платформа: iOS.

INSTAGRAM-АККАУНТЫ

@toni.kr8s. Полузащитник сборной Германии по футболу Тони Кроос в своем аккаунте в Instagram провел двухнедельный челлендж. Каждый день он показывал упражнения с футбольным мячом, которые подписчики могли повторять дома. Видео можно найти на аккаунте футболиста и по хештегу #TonisHomeChallenge.

@grkrunners. Занятия с тренерами Nike в прямом эфире.

@progressive_calisthenics Аккаунт вице-президента Всемирной организации калитеники Кеннета Галларзо понравится тем, кто хочет тренироваться только с весом собственного тела. В профиле можно найти немало интересных комплексов и упражнений на развитие силы, баланса и ловкости.

@bryginada. Ежедневные утренние тренировки в прямом эфире от тренера Nike+Training Club, которые можно посмотреть в записи.

Сохраняйте позитивный настрой, занимайтесь спортом и оставайтесь дома!

Фото: shutterstock.com

ТРЕНИРУЕМСЯ ДОМА

На сайте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург есть полезный видеоконтент «Тренируемся дома». Преподаватели университета разработали видеозанятия физкультурой для тех, кто находится в самоизоляции. Они включают, в частности, физкультурно-оздоровительную работу со школьниками,

рекомендации по выполнению адаптивной и атлетической гимнастики. Ссылка работает бесплатно для всех без исключения.

Кроме того, на сайте вуза предусмотрено онлайн-обучение для подготовки к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом с целью сдачи норм ГТО.

гороскоп • апрель 2020



Оля СКУЛЯБИНА

Апрель 2020 года для всех знаков Зодиака обещает период, почти полностью лишенный всякой спонтанности, и это имеет очевидные плюсы: например, никуда не нужно будет спешить и на нас гарантированно не свалится сразу целый ворох проблем. Задачи на всех жизненных направлениях будут возникать планомерно, и также планомерно гороскоп рекомендует нам решать их без лишней спешки и тем более — паники.



ОВЕН

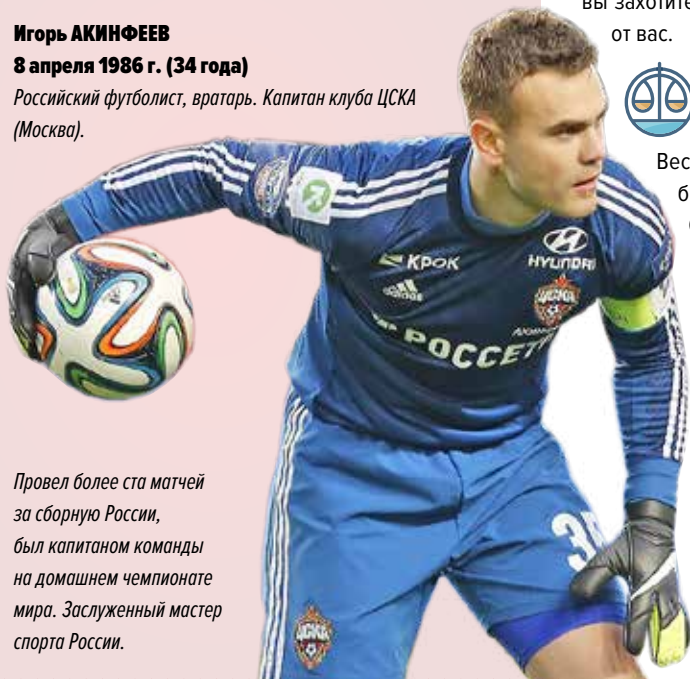
21 марта – 20 апреля

Энергия и авторитет Овна будут на высоте, однако не стоит ходить по проторенным дорожкам. В решении любых вопросов включайте творчество и воображение.

Игорь АКИНФЕЕВ

8 апреля 1986 г. (34 года)

Российский футболист, вратарь. Капитан клуба ЦСКА (Москва).



Провел более ста матчей за сборную России, был капитаном команды на домашнем чемпионате мира. Заслуженный мастер спорта России.



ТЕЛЕЦ

21 апреля – 21 мая

Многие Тельцы столкнутся с тем, что их планы не работают. Придется искать новые решения.



БЛИЗНЕЦЫ

22 мая – 21 июня

Близнецов ждут серьезные перемены во всех сферах жизни. Ваш уровень энергии — невероятно высок. Направьте его в созидательное русло, иначе растратите впустую на ссоры и выяснения отношений.



РАК

22 июня – 23 июля

Для Рака апрель будет похож на «американские горки»: будут и взлеты, и падения, и конфликты, и наслаждение общением. Эмоции будут зашкаливать, как в профессиональной сфере, так и в личной.



ЛЕВ

24 июля – 23 августа

Благодаря новому взгляду на жизнь Лев сможет значительно продвинуться вперед. Да, легко не будет, но вы

умеете преодолевать препятствия, главное, обозначать для себя главные направления месяца.



ДЕВА

24 августа – 21 сентября

Дева будет проживать разные состояния: от упадка сил до неиссякаемого потока энергии. В каком из них вы захотите задержаться подольше, зависит только от вас.



ВЕСЫ

22 сентября – 23 октября

Весы вдруг обнаружат, что те, кто для них был авторитетом, совсем не идеальны. С этим придется смириться, к тому же очень даже может быть, что окружающие смотрят на вас с подобными мыслями.



СКОРПИОН

24 октября – 22 ноября

Скорпиону необходимо помнить, что не совершает ошибок только тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться, главное — извлекать из этого опыт и двигаться дальше.



СТРЕЛЕЦ

23 ноября – 21 декабря

Активность и энергичность апреля принесут Стрельцу хорошие материальные результаты. Вложения сторицей окупятся. Вы способны выйти на новый уровень своего развития.



КОЗЕРОГ

22 декабря – 19 января

У Козерога на первый план выйдет семья, чувства и отношения. Это станет куда важнее денег и карьеры. Работа не волк, в лес не убежит.



ВОДОЛЕЙ

20 января – 19 февраля

Авторитет, харизма и обаяние Водолея возрастут, главное, будьте крайне внимательны к деталям, придирчивы и дотошны в любом деле.



РЫБЫ

20 февраля – 20 марта

Апрель для Рыб — очень динамичный месяц. Обдумывайте каждый свой шаг, не рискуйте, если не уверены в себе, и не переживайте из-за возможных ошибок. Любая неудача может стать отличным фундаментом для дальнейшего роста.

СТУДЕНЧЕСКАЯ УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

«СПОРТ-КАДРЫ»,

НГУ им. П. Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербург,

номер 04 (18), апрель 2020 года.

Куратор проекта:

доцент М. С. Голокова.

Главный редактор:

Марина Голокова.

Над номером работали:

Иван Сокольников,

Млада Матафонова,

Алина Гедгафова,

Дарья Воронова,

Лада Суханова,

Дарья Никашкина,

Оля Скулябина.

Верстка:

Анна Александрова

Мы в Интернете:

<https://vk.com/sportkadry>

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

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