

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



ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ
СТУДЕНЧЕСКАЯ
УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

№ 04 (28)

апрель
2021 года

Первенство на клинках

Наши студенты заняли призовые места на городском чемпионате по фехтованию

стр. 3

«Мы стараемся не думать о славе»

Интервью с чемпионами мира по фигурному катанию Анастасией Мишиной и Александром

Галлямовым

стр. 4–5

Ян Непомнящий сразится

за корону с Магнусом Карлсеном
Состоялся шахматный турнир претендентов

стр. 7



Из личного архива Авдея Царенко

АВДЕЙ ЦАРЕНКО: «БОКС ЗАКАЛЯЕТ ХАРАКТЕР»

стр. 2

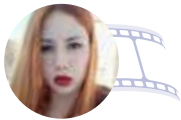
интервью

АВДЕЙ ЦАРЕНКО: «БОКС ЗАКАЛЯЕТ ХАРАКТЕР»

Во дворце творчества юных с 29 марта по 3 апреля прошли сразу несколько значимых стартов для петербургских боксеров — это первенства Санкт-Петербурга среди юниоров 17–18 лет, а также 19–22 лет.



Из личного архива Авдея Царенко



Александра ХОРКУШ

Студенты Университета имени П.Ф. Лесгафта показали достойный результат, завоевав четыре золотых, три серебряных и пять бронзовых наград. Мы пообщались со студентом 1 курса кафедры теории и методики бокса, мастером спорта Авдеем Царенко.

— Авдей, поздравляю с победой! Поделись впечатлениями от первенства.

— Спасибо! Очень рад, что стал первым. Не зря готовился и делал все к этим соревнованиям.

— Расскажи о наиболее ценном совете, который ты получил в спорте.

— Труд всегда вознаграждается. Каждый день спортсмены сами работают в зале, соблюдают режим и в чем-то себе отказывают, но именно это и приводит их к успеху. Трудитесь. Этот совет дает хорошую мотивацию не останавливаться и продолжать двигаться к своей цели, несмотря ни на что.

— Какова доля везения и труда в твоих победах?

— Думаю, семьдесят процентов — это труд, а остальное — удачно складывающиеся обстоятельства.

— Какими качествами должен обладать боксер?

— В первую очередь, он должен иметь сильный характер. Это важно, так как бокс — весьма непредсказуемый вид спорта, где нужно быть готовым к любой ситуации. Также он должен обладать трудолюбием — много работать и любить это искусство. И еще

один значимый пункт. Спортсмен должен слышать своего тренера, понимать, чего от него хотят. В том случае, когда между спортсменом и тренером есть взаимопонимание, вера друг в друга, а их цели и желания сходятся — им обеспечен успех.

— Как ты совмещаешь учебу и спорт?

«ТРУД ВСЕГДА ВОЗНАГРАЖДАЕТСЯ. КАЖДЫЙ ДЕНЬ СПОРТСМЕНЫ ЧАСАМИ РАБОТАЮТ В ЗАЛЕ, СОБЛЮДАЮТ РЕЖИМ И В ЧЕМ-ТО СЕБЕ ОТКАЗЫВАЮТ, НО ИМЕННО ЭТО И ПРИВОДИТ ИХ К УСПЕХУ»

— К счастью, особых проблем с этим не возникает, удается совмещать. На первом месте для меня все же спорт, а оставшееся время уделяю учебе.

— Ну и блиц-опрос: твой мир?

— Мой отец.

— Твоя цель?

— Добиться максимума в своей спортивной карьере.

— Коронный удар?

— Скорее всего, комбинация — два боковых.

— Тренировки на улице или в зале?

— Зависит от того, какие это тренировки. Если бег, то больше подходит улица, но если боксер-

ская работа, например, работа в парах или на снарядах, то, конечно же, зал.

— Любимая еда?

— Шоколад.

— За что ты любишь бокс?

— За то, что он закаляет характер, учит ставить цели и достигать их.

теннис

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ



Софья ФЕДОРОВА

Санкт-Петербургские соревнования по настольному теннису среди студентов завершились победой лесгафтовцев.

Финал состоялся 11 апреля в клубе настольного тенниса (КНТ) «Комета». Среди мужчин за Университет имени П.Ф. Лесгафта боролись

Иван Никулин, Николай Баланчук и Александр Смирнов. Наши спортсмены обыграли команды «Горняк» со счетом 3:1, ГЭУ «Грифон» со счетом 3:2 и «Университет ИТМО» со счетом 3:1, тем самым мужская команда Лесгафта набрала 6 очков и заняла 1 место среди всех вузов Санкт-Петербурга. Среди женщин за Университет имени П.Ф. Лесгафта боролись Анастасия Иткина, Анна Кудряшова и Анастасия Шевцова. Наши спортсменки обыграли команды «Университет ИТМО» со счетом 3:0 и «ГУАП» со счетом 3:0, но, к сожалению, уступили «ЛГУ им. А.С. Пушки-



на» со счетом 0:3, тем самым женская команда Лесгафта набрала 5 очков и заняла 2 место.

В общекомандном зачете Лесгафта занял 1 место!

Поздравляем наших спортсменов с победой и желаем им дальнейших успехов и побед.

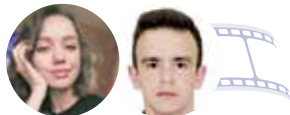
фигурное катание

ТИТУЛ СИЛЬНЕЙШЕЙ КОМАНДЫ МИРА



sport-express.ru

Впервые в своей истории сборная России по фигурному катанию выиграла командный чемпионат мира. Наши спортсмены показали уверенную и эмоциональную борьбу, за которой с интересом наблюдали миллионы.



Дарья МИХОНОВА, Александр НЕПРАШ

В субботу, 17 апреля, в Осаке завершился командный чемпионат мира по фигурному катанию-2021. За сборную России выступали Анна Щербакова, Михаил Коляда, Евгений Семенов, Виктория Синицина и Никита Кацалапов. Среди них и наши студенты Анастасия Мишина и Александр Галлямов, а также Елизавета Туктамышева, которые показали свои блестящие программы.

В общем зачете наши фигуристы за восемь видов программы набрали 125 баллов, на втором месте сборная США — 110 баллов. Третье место у сборной Японии — 107 баллов.

В заключительный день соревнований Анастасия Мишина и Александр Галлямов набрали максимум баллов в произвольной программе спортивных пар, а Анна Щербакова уверенно победила среди одиночниц. Елизавета Туктамышева стала третьей, уступив Каори Сакамото из Японии.

Любимой российской фигуристкой у иностранцев можно назвать нашу выпускницу Елизавету Туктамышеву. Лиза —

лучшее олицетворение того, что в фигурном катании возможно даже невозможное. После сенсационного серебра на чемпионате в Стокгольме она в качестве капитана привела сборную России к первой победе на «команднике». Теперь иностранные болельщики мечтают увидеть ее и на Олимпиаде.

«Победа на командном турнире — это блестящее завершение очень непростого сезона. Это даже не точка, а большой восклицательный знак!» — сказал президент Федерации фигурного катания Александр Горшков.

Ранее сборная России дважды завоевывала серебряные медали, а еще один раз финишировала на третьей строчке турнира. Однако победа россиян в этом году не только открыла счет их золотым медалям, но и обновила рекорд: еще никто в истории командного чемпионата мира не набирал по итогам восьми прокатов 125 очков — предыдущий рекорд (117) принадлежал сборной США, с этим количеством баллов она выиграла КЧМ-2019.

Турнир в Японии официально завершил сезон-2020/21. Список главных стартов следующего, олимпийского сезона, откроет первый этап Гран-при Skate America, который пройдет с 22 по 24 октября в США.

фехтование

ПЕРВЕНСТВО НА КЛИНКАХ

Наши универсанты заняли призовые места на чемпионате Санкт-Петербурга по фехтованию, который проходил с 16 по 23 марта среди юношей и девушек от 18 до 24 лет. В общей сложности в соревнованиях приняли участие свыше 150 спортсменов.



Милена КУЛЕШОВА

По оценке участников чемпионата, самыми сильными соперниками для студентов Университета имени П.Ф. Лесгафта оказались команды Петербургского университета путей сообщения и Балтийского государственного технического университета «Военмех» имени Д.Ф. Устинова.



Хорошими результатами отличились лесгафтовцы: студенты 2 курса Кирилл Ефимов (1-е место) и Михаил Кищенко (2-е место), студентка 5 курса Александра Шаталова (1-е место) и первокурсница Анастасия Балан (3-е место).

Соревнования такого масштаба имеют большое значение для молодых будущих чемпионов и тренеров. Они дают спортивные разряды и привилегии в спортивных школах, которые в дальнейшем способствуют карьерному росту в данной сфере. Но самым важным приобретением участники соревнований все же считают полученный профессиональный опыт.

Фото Федерации фехтования России

ИСТОРИЯ

Фехтование в России появилось в XVII веке по приказу Петра I. В современной России особую популярность фехтование приобрело в период с 2015-го по 2016 год: после Олимпиады в Рио-де-Жанейро и чемпионата мира в Москве секции стали стремительно пополняться новыми участниками. На сегодняшний день в Санкт-Петербурге существует более дюжины клубов, где обучают юных «Д'Артаньянов».

интервью

АНАСТАСИЯ МИШИНА, АЛЕКСАНДР ГАЛЛЯМОВ: «МЫ СТАРАЕМСЯ НЕ ДУМАТЬ О СЛАВЕ»

Блестяще выступив на чемпионате мира в Стокгольме и в командном турнире в Осаке, Анастасия Мишина и Александр Галлямов следуют дальше. Впереди — Олимпийские игры. Нам удалось побеседовать с ребятами о ярких моментах славы, музыке к выступлениям, прямых конкурентах, футболе и карьере.



Александр НЕПРАШ, Дарья НИКАШКИНА

— Как вы выбирали музыку для произвольной программы? Вы катаетесь под великие хиты от Queen: We are the Champions, Bohemian Rhapsody.

Анастасия: — К музыке мы пришли не сразу. До конца 2020 года у нас была идея трека We are the champions без слов — инструментал с фортепианной обработкой.

Потом к нам пришел постановщик, предложил добавить в первую часть «Богемскую Рапсодию» — она нам сразу понравилась. Сложились мнения и постановщика, и тренера, и наши — скомпоновали, получилась отличная композиция.

Александр: — Мы поняли, что инструментальная версия We are the champions не такая эпичная и драйвовая, поэтому решили на чемпионате России откатать под композицию со словами. Оставили ее на следующие старты.

— Каково это — кататься в одной группе со своими прямыми конкурентами? Что преобладает: дружба или соперничество?

Анастасия: — На тренировках мы не сильно соперничаем. Одна из причин, почему мы пришли в группу к Тамаре Николаевне, — это то, что у нее катаются одни из сильнейших спортсменов мира. Рядом с ними кататься интереснее: мы смотрим на то, как они катаются, они смотрят на нас — мы друг друга двигаем вперед. Мы соперничаем на соревнованиях, а на тренировках... Не знаю насчет дружеской атмосферы, но никаких конфликтов нет.

Александр: — Всего понемногу. Создается конкуренция: это двигает и нас, и другую пару.

Это заставляет нас не стоять на месте, а развиваться и становиться лучше.

— Очень запомнилась поддержка, где Александр едет в кораблике и поднимает вас вверх. Вы сами с тренерами придумали эту поддержку или позаимствовали ее у кого-то?

Анастасия: — В парном катании многие поддержки повторяются. Возможно, точно такой же, как у нас, и нет, но есть похожие. Поэтому сказать, что мы придумали что-то новое — это вряд ли.

**БУДЕМ РАБОТАТЬ
НАД ХОРЕОГРАФИЧЕСКИМИ
ПОСТАНОВКАМИ,
ЧТОБЫ ПРИБЛИЖАТЬСЯ
К НАШИМ СОПЕРНИКАМ**

— Успели увидеть Стокгольм?

Анастасия: — К сожалению, в этот раз у нас не было возможности. Соревнования проходили в баббле: это была гостиница и каток, наружу мы не могли выходить из-за коронавируса. Поэтому ничего не увидели.

— На чемпионате мира у вас была самая сложная по технике программа. Есть в планах еще усложнить ее?

Анастасия: — У нас не стоит задача усилить техническую часть, потому что она у нас и так достаточно сильная. Сейчас будем работать над хореографическими постановками, над эмоциональной частью, чтобы второй оценкой приближаться к нашим соперникам.



Александр: — Программу нужно не то что усложнять, а нужно что-то изменить, чтобы показать новые поддержки. Ежегодно в короткой программе меняются группы поддержек — нужно сейчас работать над ними. Мы уже начали этим заниматься, шаблон новых элементов уже имеется.

Что касается повышения техники: у нас есть, что можно улучшить, даже если это не даст большой отрыв по баллам. В парах идет борьба вплоть до сотых балла — здесь все состоит из мелочей, им нужно уделять особое внимание.

— Кому первому ответили на звонок, сообщения?

Александр: — Когда уже объявили окончательные результаты, мы списались с родными и близкими. А после проката было тяжело заснуть, поэтому было время зайти в социальные сети, чтобы всем ответить и всех поблагодарить.

Анастасия: — Первыми нас всегда поздравляют родители — сами звоним сначала им, а потом уже всем остальным. Я лично получила очень много поздравлений, отвечала на них еще где-то неделю.

— Насколько высоко оцениваете вклад Тамары Москвиной в вашу победу?

Александр: — Мы благодарны Тамаре Николаевне, что она вывела нас на этот непростой путь, мы старались за короткие промежутки времени выйти на уровень топовых пар. Не каждый спортсмен может так выстрелить — мы понимали, что у нас немного времени, его нельзя терять.

Анастасия: — Вклад Тамары Николаевны не описать словами. Это работа всей нашей команды: тренеров по прыжкам, постановщиков, хореографов, наших прошлых тренеров Великовых, конечно же. Все это вместе сложилось в единый результат.

— Успели привыкнуть к званию чемпионов мира?

Александр: — Да, нам приятно это осознавать, но мы успокоились сразу, как сошли с пьедестала.

Анастасия: — Мы придерживаемся мнения, что лучше не стоит привыкать к какому-то званию, положению, чтобы было легче тренироваться, готовиться к следующим соревнованиям и не «звездиться». Сразу после полученного результата мы стараемся отключаться, не думать о славе и готовиться к следующему турниру.

— Впереди остался последний старт этого сезона. После чемпионата мира удалось хоть немного выдохнуть или не теряете концентрацию до финала сезона?



Анастасия: — У нас просто немного поменялась работа после чемпионата мира, потому что нас часто приглашали на какие-то мероприятия, мы давали много интервью — оставалось все меньше времени на тренировки.

— Вас интересуют другие виды спорта, помимо фигурного катания?

Анастасия: — Я не слежу за каким-то отдельным видом спорта, но мне интересно наблюдать за соревнованиями по прыжкам в воду, художественной гимнастике. Это, воз-

НЕ СТОИТ ПРИВЫКАТЬ К ЗВАНИЮ, ПОЛОЖЕНИЮ, ЧТОБЫ БЫЛО ЛЕГЧЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ И НЕ «ЗВЕЗДИТЬСЯ»

можно, близкие виды спорта к фигурному катанию. В художественной гимнастике мне интересно посмотреть на хореографию, красивые движения, программу. В прыжках в воду — это техническая часть, акробатика та же самая.

— Как относитесь к футболу?

Анастасия: — Честно говоря, не увлекаюсь футболом. Но так как мой партнер — фанат «Зенита», то иногда что-то от него узнаю.

— Александр, как давно болеете за «Зенит»?

Александр: — Относительно давно. В моем детстве дедушка смотрел матчи с участием «Зенита» — я сидел вместе с ним. Когда я вырос, то тогда уже сам начал следить за командой, играми. Однажды сходили с бабушкой на стадион: это была игра «Зенит» — «Рубин» — мы с большим наслаждением посмотрели матч, схо-

дили на арену, были рады этому. Дедушка у меня живет в Екатеринбурге. Как только он приехал в Петербург, я сразу решил, что мы пойдем на стадион — он этому очень обрадовался. Сам поход на игру мы будем вспоминать всю жизнь.

— Часто бываете на «Газпром-Арене»?

Александр: — Из-за плотного графика не получается ходить постоянно. Были с друзьями на матчах Лиги чемпионов, Лиги Европы, ходили на игры Российской премьер-лиги. Я заранее смотрю, в какие даты проходят домашние игры, и сопоставляю со своим графиком — смотрю, когда могу сходить на матч.

— Уже успели передать футболку с автографом Артема Дзюбы дедушке?

Александр: — В ближайшее время планирую съездить в Екатеринбург — тогда и подарю ему, подготовил ему небольшой сюрприз. Я ему не стал об этом говорить, но он старается следить за новостями — может быть, он узнал, что нас пригласили на матч. Но все равно хочу сделать ему сюрприз.

— Анастасия, до приглашения от «Зенита» были на «Газпром-Арене»?

Анастасия: — Мы один раз ходили на матч чемпионата мира-2018. Это была игра Чили — Германия.

— Вам подарили футболку «Зенита» с автографом Артема Дзюбы. Что планируете с ней сделать?

Анастасия: — Она пока у меня, но я планирую ее подарить своему лучшему другу, который как раз болеет за «Зенит».

ликбез

РЕЙТИНГ В ШАХМАТАХ. КАК ПОНЯТЬ, НА КАКОМ ВЫ УРОВНЕ?

Во время турнирных матчей или обычных игр в сети встречаются соперники, чей рейтинг практически совпадает. Что означает этот рейтинг и как он формируется?



Александр КОТКИН

Рейтинг — это трех или четырехзначное число, обозначающее игровую силу шахматиста. Чем больше число, тем сильнее игрок. Наименьший возможный рейтинг — 100. Максимально возможный (теоретически) — 3000. Такой цифры не удалось достичь ни одному шахматисту в истории. Самый высокий рейтинг был у Гарри Кимовича Каспарова — 2851 (у нынешнего чемпиона мира Магнуса Карлсена — 2847). Как можно определить с такой огромной разницей между самыми низкими и высокими показателями, насколько хорош ваш рейтинг и какое место вы занимаете в шахматном мире?

Международная федерация шахмат FIDE использует следующую классификацию шахматистов: рейтинг больше 2600 — претенденты на звание чемпиона мира; 2400–2600 — мастера международного уровня (IM) и гроссмейстеры (GM); 2300–2400 признанные FIDE мастера (FM); на рейтинге 2200–2300 заканчиваются официальные звания, здесь представлены национальные мастера (NM) и кандидаты на мастера FIDE (CM); игроки с рейтингом 2000–2200 считаются экспертами, далее, с каждым понижением на 200 очков меняется класс игрока, то есть 1800–200 — это класс А, 1600–1800 — класс В, и так далее. Игроки с рейтингом ниже 1200 считаются новичками.

Для того чтобы стать гроссмейстером, недостаточно иметь только высокий рейтинг. Нужно выполнить определенные нормы, которые включают огромное количество пунктов, и основной из них — победа как минимум над тремя действующими гроссмейстерами на одном из официальных турниров.



**САМЫЙ ВЫСОКИЙ РЕЙТИНГ
БЫЛ У ГАРРИ КИМОВИЧА КАСПАРОВА —
2851**

Как же вычисляется шахматный рейтинг? Начнем с простого — рейтинга в онлайн-шахматах. Когда игрок регистрируется на сайте впервые, он получает рейтинг 1200, согласно правилам FIDE. В каждой игре шахматист может либо получить очки, либо потерять. Количество выигранных или проигранных очков определяется в соответствии с рейтингом оппонента. Если у обоих игроков примерно одинаковый рейтинг, победитель может получить 5–6 очков, а проигравший, соответственно, может их потерять. Если противник имеет рейтинг на 100 или 200 пунктов больше вашего, то в случае по-

беды он получит 2–3 очка, а если проиграет, то вы получите 8–9 очков.

На официальных турнирах все гораздо сложнее. В начале состязаний вам присуждается, так называемый «К-фактор». Он фиксирует ваш рейтинг до турнира и показывает, сколько раундов будет сыграно. На каждом столе лежат таблицы, в которых написано, сколько очков вы можете приобрести или потерять, в зависимости от рейтинга противника. Кажется, что это очень похоже на построение рейтинга в онлайн-шахматах, однако здесь есть много нюансов. Очки вычисляются иначе, если: игрок провел менее 30 игр на официальных турнирах, имеет рейтинг ниже 2400, не достиг 18-летнего возраста и так далее. Есть еще много особенностей распределения очков на турнирах, но эти — основные.

Как начинающим игрокам стоит воспринимать свой рейтинг? Если вы играете ради удовольствия, то очевидно, что на рейтинг можно не обращать никакого внимания. Если вы хотите проверить свое мастерство и понять насколько вы лучше или хуже других игроков, то не стоит расстраиваться, если ваш рейтинг начнет стремительно падать. Скорее всего, вам будут попадаться соперники, которые уже успели потерять свои очки и снова их набрать, то есть опыта у них больше. Вам нужно продолжать играть, и когда вы вернетесь к рейтингу 1200, вы поймете свой настоящий уровень.

Фото: kommersant.ru, ugra-news.ru

шахматы

ЯН НЕПОМНЯЩИЙ СРАЗИТСЯ ЗА КОРОНУ С МАГНУСОМ КАРЛСЕНОМ

В Екатеринбурге состоялся отборочный турнир претендентов на матч с действующим чемпионом мира Магнусом Карлсеном. Победитель соревнований Ян Непомнящий встретится с норвежцем в Дубае 24 ноября 2021 года.



Александр КОТКИН

Турнир начался более года назад, однако был прерван после первого круга из-за эпидемии коронавируса. В отборочных матчах принимают участие восемь сильнейших шахматистов планеты, которые были выбраны в соответствии с квалификационными критериями Международной шахматной федерации.

До начала соревнований главным претендентом на победу считался второй номер шахматного рейтинга Фабиано Каруана, который последним оспаривал звание лучшего шахматиста планеты. На этот турнир он отобрался как раз благодаря своей встрече с Карлсеном в 2018 году. Американцу отчасти повезло, что квалификация приостановилась в 2020 году, поскольку за семь туров ему удалось одержать лишь одну победу. После возобновления он заработал два очка из возможных трех: он победил одного из лидеров — француза Максима Вашье-Лаграву и сыграл вничью с Кириллом Алексеенко и третьим номером мира китайцем Дин Лиженом. Тем не менее неудачные партии в первом круге ставят под сомнение его реванш с Магнусом.

Другим претендентом на победу был китайский гроссмейстер Дин Лижень, который отобрался на турнир претендентов, как финалист Кубка ФИДЕ 2019. Дин утратил шансы на первое место еще в 2020 году: победа над Каруана не смогла перекрыть три поражения, и он закончил первый круг на последнем месте. 2021 год начался для него с трех ничьих, что также не добавляет ему шансов на успех. Несмотря на это, китаец остается третьим номером шахматного мира, и поэтому все его оставшиеся соперники будут играть с ним, отталкиваясь от своего турнирного положения, и не будут отказываться от ничейного результата.

Настоящими темными лошадками можно назвать шахматистов, которые играли в претендентских матчах впервые в своей карье-

ре — Максима Вашье-Лаграву и Кирилла Алексеенко. Первый номер Франции Вашье-Лаграв попал на турнир только благодаря случайному стечению обстоятельств: он заменил Теймура Раджабова, отказавшегося от участия в турнире из-за эпидемиологической обстановки. Максим показал уверенную игру. Его соперники не могли ему ничего противопоставить и по итогу первого круга он делил первое место с Яном Непомнящим. Во второй части турнира француз набрал только 1 балл, однако преследова-

**ГЛАВНЫМ ПРЕТЕНДЕНТОМ
НА ПОБЕДУ СЧИТАЛСЯ
ВТОРОЙ НОМЕР
ШАХМАТНОГО РЕЙТИНГА
ФАБИАНО КАРУАНА**

телям удалось только догнать его, но не перегнать. Алексеенко — самый молодой шахматист на турнире, ему всего лишь 23 года. Он получил wild card, как представитель страны-организатора и призер одного из квалификационных турниров. Первый круг закончил вместе с Лиженом на последнем

месте, однако, в отличие от китаец проиграл всего лишь дважды в упорной борьбе. Ему сложно было навязывать свою игру сильнейшим гроссмейстерам мира, однако, как показал турнир, он способен менять положение лидеров в таблице.

Лидером соревнований стал россиянин Ян Непомнящий, который досрочно выиграл шахматный турнир. Он сыграл вничью с французом Максимом Вашье-Лагравом, набрав 8,5 очков в 13 партиях. Ян Непомнящий опередил идущего вторым Аниша Гири из Нидерландов, проигравшего россиянину Александру Грищуку и набравшему 7,5 очков.

Россиянин изначально рассматривался как единственный серьезный соперник Магнуса Карлсена, поскольку в личных встречах по классическим шахматам норвежец лишь однажды обыграл Яна. Теперь же у Яна Непомнящего есть право сыграть с действующим чемпионом мира и побороться за шахматную корону.

Фото: Instagram chess.com



Дин Лижень и Максим Вашье-Лаграв



lifestyle

СЕМЬ ПОДКАСТОВ

О СПОРТЕ

Команда «Спорт-кадры» осваивает новые формы журналистики. Среди них подкасты, которые мы публикуем на нашей странице в сети «ВКонтакте». Артём Демин и Павел Щепелин ведут беседы о футболе в своем подкасте «На грани фола». Александр Непраш и Олег Байрамов обсуждают киберспорт, а Дмитрий Тойдеряков — «Формулу-1». Мы учимся и анализируем то, что слушает массовая аудитория. Для вас — подборка популярных подкастов о спорте.



Дарья НИКАШКИНА

EUROSPORT.RU

Команда Eurosport.ru рассказывает про спорт и все, что происходит вокруг спорта, про актуальные события и людей, которые стоят рядом с великими спортсменами. А еще в своих подкастах обсуждают тактику и рассказывают крутые истории.

Где слушать: Apple Podcasts, ВКонтакте, YouTube, SoundCloud.

ФУТБОЛЬНЫЙ МЕХАНИЗМ

Подкаст о футбольных профессиях и людях в них. Каждый новый выпуск — это семинар профессионала из футбольной сферы, который делится механикой своей работы, кейсами, дает советы, рассказывает о своем пути. Среди гостей спортивные директоры, аналитики, менеджеры, скауты клубов РПЛ, бразильский скаут донецкого «Шахтера», владелец португальского клуба, президент футбольной лиги и другие интересные личности, которые в деталях рассказывают о своем деле.

Ведущий подкаста — Алексей Балыбердин уже более трех лет отвечает за скаутов, аналитиков и всю техническую часть в аналитической компании Lucid Sports.

Где слушать: YouTube, Apple Podcasts, ВКонтакте, Google Подкасты, Яндекс.Музыка, Telegram, Twitter.

ГОЛОС БИАТЛОНА

Первый в России подкаст про биатлон. Его ведут Губерниев, Занин и Трифанов. Вас ждут жи-

вые истории, больше откровений и острых шуток, а порой и жесткие суждения.

Где слушать: YouTube, Apple Podcasts, Pocket Casts.

БЕГ ВРЕДЕН

Подкаст о спорте простым языком. Выходит один раз в неделю. Особенностью этого подкаста является то, что команда вне зависимости от погоды стабильно записывает подкаст на улице. А делают это потому, что здесь, так же как в тренировках, важна регулярность.

Где слушать: YouTube, Apple Podcasts, Google Подкасты.

ПОДКАСТЫ МОЖНО СОВМЕЩАТЬ С ДРУГИМИ ДЕЛАМИ: СЛУШАТЬ ИХ ПО ПУТИ НА УЧЕБУ, ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК ИЛИ ПРОГУЛОК

«ПОБЕЖАЛИ?!»

В эфире подкаста бывалый журналист с небольшим беговым опытом Марина Шиняева и профессиональный марафонец Игорь Лисник говорят о беге доступным языком и рас-

кладывают по полочкам всё то, в чем необходимо разбираться как начинающим, так и более опытным спортсменам. Как не бросить тренировки, правильно подобрать кроссовки и эффективно отдыхать — об этом (и не только) узнаете в подкастах.

Где слушать: на официальном сайте, Apple Podcasts и Яндекс.Музыка.

НЕДРЯБЛЫЙ ДРИБЛИНГ

В этом подкасте нет банальных голов, очков и секунд. Сергей Сивопляс приглашает только интересных собеседников с жизненными историями из актуальных видов спорта, которыми вы обязательно захотите заниматься.

Где слушать: Apple Podcasts, Google Podcasts, Castro, Castbox.

ЧИСТЫЙ ХВОСТ

Подкаст Sports.ru о фигурном катании. В нем рассказывают о лучших программах, обсуждают актуальные соревнования, делают предположения и не только.

Где слушать: YouTube, Apple Podcasts, Google Подкасты, Soundstream.



СТУДЕНЧЕСКАЯ УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

«СПОРТ-КАДРЫ»,

НГУ им. П. Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербург,

номер 04 (28),

апрель 2021 года.

Куратор проекта:

доцент М. С. Голокова.

Над номером работали:

Александра Хоркуш,

Софья Федорова,

Дарья Михонова,

Александр Непраш,

Милена Кулешова,

Дарья Никашкина,

Александр Коткин.

Верстка:

Анна Александрова

Мы в Интернете:

<https://vk.com/sportkadry>

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

uchebnaya-gazeta-sport-kadry