

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

СПОРТ Кадры

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ
СТУДЕНЧЕСКАЯ
УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

№ 01 (5)
январь
2019 года

Стартовал 43-й молодежный чемпионат мира по хоккею
Каковы шансы российских спортсменов?

стр. 7

Тяжело в учении — легко в бою
Советы, как не оплошать в комментаторском деле

стр. 11

Спортивный календарь на 2019 год
Что смотреть в ближайшие 365 дней

стр. 14–15



vk.com/arker_run

**ТЫСЯЧИ ЖИТЕЛЕЙ И ГОСТЕЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ПРИНЯЛИ
УЧАСТИЕ В III МЕЖДУНАРОДНОМ ЗАБЕГЕ «ДЕДОВ МОРОЗОВ»**

стр. 3



Дорогие наши читатели!
Поздравляем вас с Новым, 2019-м, годом! Пусть он принесет вам много радости, любви, приятных впечатлений, новых надежд, открытий, знаний, сил! Верьте: за любыми поражениями следуют победы, ведь все в ваших руках! Планируйте, ставьте цели, добивайтесь их!
Будьте смелыми и настойчивыми в воплощении своих желаний!
Здоровья и счастья вам и вашему близким! Мы вас любим, друзья!
Оставайтесь с нами!
Редакция газеты «Спорт-кадры»

Хочется надеяться, что 2019 год сложится удачно для нашей газеты и количество читателей увеличится в геометрической прогрессии. А мы, в свою очередь, будем генерировать идеи и воплощать их в жизнь. Издание «Спорт-кадры» поздравляет всех с Новым годом и желает крепкого здоровья, сил, удачи и терпения, ведь именно с вашей помощью, дорогие читатели, у нас будет стимул и желание сделать нашу газету еще лучше, а запредельная мотивация и уверенность помогут нам не только выйти на новый уровень, но и дадут возможность каждому развиваться!

Роман Набиуллин,
редактор отдела «Хоккей»



Обещаю, теннис в 2019 году будет непредсказуемым. Нас ожидают громкие победы и сенсационные поражения. Также грядут серьезные реформы в организации турниров. Что это будет? Ждите февраля! Будет интересно.

Александра Рейберстофер,
редактор отдела «Теннис»



Били, били, не жалели! Били сильно и красиво... Это я про куранты. А вы о чем подумали? С наступившим Новым годом! Дорогие читатели, хочу, чтобы в этом году вы нашли все то, что так давно искали, потеряли то, от чего так хотели избавиться. Пусть именно свинка принесет вам самое счастливое хрюканье.
Улыбайтесь, вы прекрасны!

Марина Курако,
редактор отдела «Единоборства»



С большой вероятностью, вы дали себе кучу обещаний и установок на Новый год. Привязываться ко времени проще. 2019-й начался. Пора стартовать! Будьте счастливыми, будьте любимыми, будьте активными, будьте спортивными!

Ксения Севастьянова,
редактор отдела «Друзья»



Новый год принято считать началом чего-то нового, простите мне мою тавтологию. Я, может быть, вас огорчу, но это не так. Не нужно ждать понедельника или 1 января. Все в ваших руках. Но раз уж вы не успели начать задуманное до Нового года, тогда сейчас действительно самое время. Мы вас не будем мотивировать цитатами из книжек. Все равно ж ведь не работает. Поэтому давайте пообещаем себе. Так эффективнее. Мы с командой «Спорт-кадров» обещаем в Новом году делать наши материалы еще лучше, красочнее и разнообразнее, чем в предыдущем. Теперь ваша очередь.

Виктория Дмитриева,
главный редактор



В Новом году хотелось бы пожелать нашим отечественным клубам по футболу победы в Лиге Европы! А именно «Зениту» и «Краснодару»! Мы верим, что кто-то из них сможет взять этот Кубок. Конечно же, желаем побед и нашей футбольной команде «НГУ им. П. Ф. Лесгафта», а также командам, выступающим за наш вуз под эгидой СФЛ. Новогодний подарок есть от «сине-бело-голубых» и «быков» в качестве выхода в плей-офф, да и от «ЦСКА», хотя они и последние в группе Лиги чемпионов. Но их победная игра с «Реалом» — это большой сюрприз под новогодней елкой.

Виктория Егорова,
редактор отдела «Футбол»



Здравствуйтесь, дорогие читатели и любители спорта! Новый год — пора надежд и начинаний, как спортивных, так и личных. Наша редакция желает вам выполнить все ваши планы, не переставать заниматься и не оставлять невыполненных пунктов в списке желаний! Мы верим в вас и ваши победы!

Мария Муравьева, редактор отдела «lifestyle»



Новый год
 

НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ!

В Санкт-Петербурге
прошел
III Международный
забег «Дедов Морозов».



Алена МАРКЕВИЧ

В самом сердце культурной столицы 22 декабря 2018 года прошло массовое мероприятие, направленное на пропаганду здорового образа жизни. Дворцовая площадь была озарена предновогодним светом, добром, позитивом горожан и гостей города.

В 15:00 на главной площади Петербурга началась концертная программа: флешмобы, разминка, выступления артистов. В 17:00 прошел «Детский Старт» на 300 м (от 4 до 13 лет).

В 18:10, всероссийский Дед Мороз из Великого Устюга дал старт забегу «Дедов Морозов» на дистанцию 2000 м. Все затаили дыхание. На старт! Внимание... В эти минуты загорелись глаза каждого участника и сердца каждого зрителя. Марш! Сколько различных костюмов промелькнуло перед нашими глазами. У каждого бегуна были борода, колпак, куртка, штаны, ремень и именной номер на груди. Кто-то бежал с оголенным торсом, кто-то – с собакой в руках, кто-то – на костылях, кто-то – с ребенком на плечах. Захватывающее зрелище. Честно говоря, почти ни один участник не гнался за победой. Все люди стали единым целым. Пробежав около 700 м, участники начали сбавлять скорость, затем просто передвигались прогулочным шагом, болтали, кричали добрые слова прохожим, подбадривали тех, кто так



Фото: Алена МАРКЕВИЧ

надеялся на победу. В памяти остались объятия, нежность и добро.

Награждение победителей состоялось в 19:00, и веселье продолжалось до глубокой ночи.

Мне кажется, ничто так не сближает людей, как спорт. Забег сделал из нас настоящую команду, нет, даже семью с фамилией «Мороз». Мы зарядились самыми добрыми эмоциями. Теперь можно смело врываться в Новый, 2019-й, год!

интервью

ФУТБОЛ – ВСЕСТОРОННИЙ ВИД СПОРТА

История женского футбола берет свое начало с конца XIX века. Мало кого удивит, что первооткрывательницами стали англичанки. В России женский футбол начал развиваться чуть позже мужского. В 1911-м в Москве существовали несколько женских команд учебных заведений и два женских футбольных кружка. Прошел целый век, а женщины все еще сталкиваются с дискриминацией этого вида спорта.



Виктория ЕГОРОВА

Мы решили узнать у заведующего кафедрой теории и методики футбола НГУ им. П.Ф. Лесгафта Максима Юрьевича Нифонтова о том, каково на ней учиться девушкам.

– Предполагалось ли изначально, что на кафедру теории и методики футбола будут поступать девушки?

– Да, конечно. Футбол – всесторонний вид спорта. К мальчикам и девочкам универсальные требования. Никаких запретов здесь нет.

– У вас хорошее отношение к женскому футболу?

– По-другому и не может быть.

– Часто ли девушки проваливают вступительные испытания при поступлении в университет?

– Примерно такой же процент, как и у юношей: ни больше ни меньше.

– Нормативы для всех одинаковы?

– Нет, конечно, они адаптированы именно под девушек. Все-таки скоростные и силовые качества ниже. Вообще, суть игры отличается, поэтому нормативы подстроены под девушек.

– Как организован процесс обучения девушек и юношей?

– Процесс обучения идет параллельно, разделений на тренера-девушку и тренера-юношу нет.

– Сложно ли девочкам в мужском коллективе?

– Наоборот! Преподавательский состав и кураторы обычно ставят девушек в разряд ответственных, они часто играют роль старосты. Когда в среднем в группах 30–35 человек и присутствуют 3–5 девушек, то отношение к ним ласковое и их, можно сказать, носят на руках.

– Как вы думаете, настанет ли такое время, когда мужской и женский футбол будут равны?

– Может быть, настанет, но не в ближайшей перспективе.

Фото: vk.com/mnifontov

бокс

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТУДЕНТ

Многие спортсмены не умеют совмещать тренировки и учебу, обязательно что-то одно скатывается с горы в небытие. Что же делать в таких случаях? Эдгард Москвичев, студент НГУ им. П. Ф. Лесгафта, профессиональный боксер, рассказал о том, как он справляется с учебой.



Алена МАРКЕВИЧ

– Единоборства воспитывают физический и культурный дух человека. Расскажите о вашем спортивном воспитании.

– Мне всегда хотелось быть самым сильным человеком как морально, так и физически. Мама и бабушка были против моего стремления заниматься боксом, борьбой и вообще чем-либо подобным, но я, как видите, сумел настоять на своем. Начал заниматься для того, чтобы защищать маму, однако первый свой бой проиграл. Я был подавлен, но понял, что нужно идти дальше и не сдаваться, несмотря ни на что. В дальнейшем я не проиграл почти ни одного поединка. Ребята звали гулять и веселиться, но я бежал сломя голову на тренировку. Лет в 15 я начал выигрывать первенства на всероссийских и международных соревнованиях. С шестнадцати я тренировался каждый день и понял, что хочу связать с боксом всю свою сознательную жизнь. Сначала городские соревнования, затем – «область», «округ»... Появилась возможность развиваться в Самаре, где находится одна из лучших тренировочных баз для профессиональных боксеров. Тренеру я понравился, он увидел мой потенциал и позвал к себе. Так и начался мой профессиональный



путь боксера. К настоящему времени я провел несколько профессиональных поединков и одержал победы.

– Как вам удается совмещать учебу и работу?

– НГУ им. П. Ф. Лесгафта предоставляет множество возможностей для реализации профессионального потенциала в области

спорта. Безусловно, учиться и тренироваться, то есть совмещать, очень сложно, но пары настолько интересные, что появляется желание их посещать. Я совсем не пожалел, что поступил именно в этот университет. Я нахожу здесь лучшее применение своим навыкам и способностям. Главное – стремление вперед. Если тебе что-то действительно нужно, то ты этого добьешься. Я не ленюсь, достигаю своих целей, хотя и не самый способный человек в этом мире. Думаю, и у вас все получится!

Фото: из личного архива Эдгарда Москвичева

хоккей

Глеб Лисовский, студент второго курса журналистики и пресс-атташе хоккейной команды «Лесгафта», поделился с нами, как проходит жизнь у хоккеистов и какие перспективы их ждут в недалеком будущем.



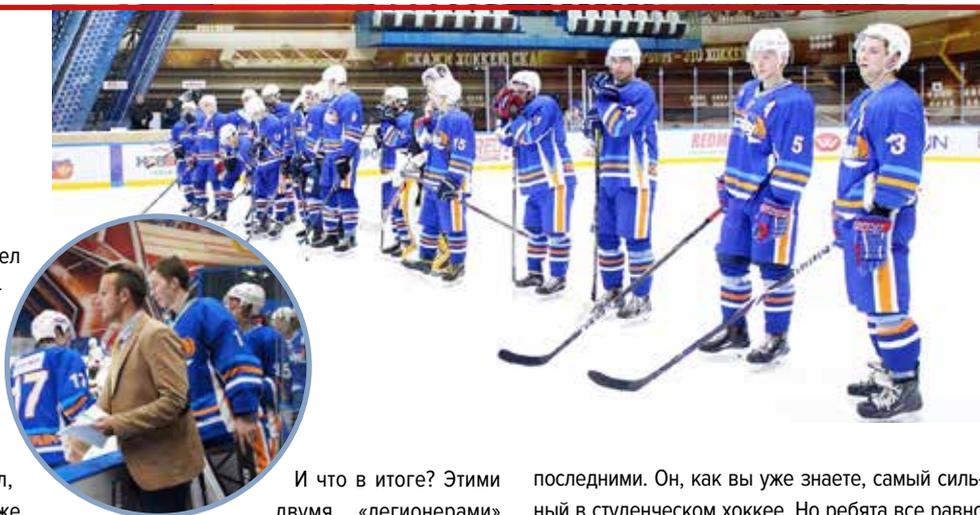
ЛЕДОВЫЕ БОЙЦЫ НАШЕГО УНИВЕРСИТЕТА



Денис МОСКАЛЬЧУК

В хоккейную команду «Лесгафта» я пришел в качестве пресс-атташе сразу, как только поступил в университет: решил зайти на кафедру теории и методики хоккея, где предложил возможность создания пресс-службы. Получил положительный ответ, и весь прошлый сезон мы отработали до последнего матча. Я ездил с командой на игры, работал, делал отчеты. Благодаря этому я попал уже в профессиональную сферу журналистики.

Кстати, был один смешной случай. Это произошло в сентябре прошлого года, когда я пришел на первый курс. К слову, есть чемпионат студенческой хоккейной лиги Зона «Магистр», где играют самые сильные команды, и есть первенство «Бакалавриата». В прошлом сезоне мы играли по «Магистру». Он состоит из двух конференций – «Запад» и «Восток». По территориальному признаку мы соревновались в конференции «Запад». Как-то раз ко мне подошел тренер и сказал, что в составе появятся два легионера. По неопытности я подумал, что «легионер» значит «иностранец». Кто увлекается футболом или хоккеем, тот поймет меня.



И что в итоге? Этими двумя «легионерами» оказались ребята из других вузов нашего города, вот только узнал я это не сразу. Встретившись с ними, я решил не терять времени и по-английски стал задавать им вопросы. Мол, кто, откуда и тому подобное. Наконец, один из них спокойно сказал: «Дружище, ты чего? Я русский, учусь в Питере, в ПГУПСе!». Весело было, конечно.

Вообще, команда НГУ им. П.Ф. Лесгафта существует уже восемь лет и является шестикратным чемпионом Санкт-Петербурга. Наш коллектив самый титулованный в студенческой лиге, так что с нашими ребятами считаются. К сожалению, в прошлом году на чемпионате России в дивизионе «Магистр» мы оказались

последними. Он, как вы уже знаете, самый сильный в студенческом хоккее. Но ребята все равно не сдавались, и ни один наш соперник, кем бы он ни являлся, не покидал лед без какого-то чувства напряжения. Так что, в принципе, университет им. П.Ф. Лесгафта дает хорошую возможность для хоккеистов, закончивших карьеру в молодежной лиге, дабы развиваться дальше и не терять навыки. Тем более студенческий хоккей в России набирает обороты, и совместными усилиями мы можем приблизить его к такому же уровню, как в США. В этом сезоне перед нами стоит задача выйти в первенство «Бакалавриата», но дорога будет не так легка. В первую очередь, нам нужно попасть в финал первенства города, который пройдет в Сочи. Так что будем работать!

Фото: из личного архива Глеба Лисовского

хоккей

ЧТО НЕСЕТ НАМ МЧМ ГРЯДУЩИЙ? ВЕРИМ В РОССИЮ!

Стартовал 43-й молодежный чемпионат мира по хоккею с шайбой. Он проводится сразу в двух городах – самой хоккейной столице Канады – Ванкувере и в не менее важной для этого вида спорта Виктории. Каковы шансы наших хоккеистов? Попробуем выяснить.



Мария МУРАВЬЕВА

Сразу хотелось бы отметить, что аналитика – дело непростое, особенно если она про хоккей. Тем не менее мне хотелось бы проявить долю своего профессионализма и сделать небольшой прогноз.

Начну с хороших новостей: руководитель штаба сборной России Роман Ротенберг официально заявил о том, что консультантом станет не кто иной, как Олег Знарок. Именно он три раза становился лучшим тренером года по версии КХЛ, два раза подряд завоевывал Кубок Гагарина с московским «Динамо», а затем еще один раз, но уже вместе с петербургским СКА. В это же время он был главным тренером основной

Валерий Брагин

сборной России, которая под его чутким руководством впервые за 26 лет выиграла золотые олимпийские медали в Пхёнчхане. Теперь Олег Валерьевич будет заниматься подготовкой юных талантов к борьбе за первое место на МЧМ-19. Его заслуги колоссальны и перед отдельными клубами, и перед всей страной, поэтому можно уверенно заявить, что с тактикой у россиян проблем быть не должно. Тем более не стоит забывать, на посту главного тренера – Валерий Брагин! Он уже давно зарекомендовал себя одним из лучших наставников как для молодежи, так и для именитых спортсменов. Валерий Николаевич из тех, кто умеет не только собрать сильную команду, способную дать отпор любому сопернику, но и поднять боевой дух, если это потребуется. В 2016 году

в интервью «Бизнес-Online» нападающий сборной России Радель Фазлеев даже придумал ему новое говорящее отчество – Валерий Камбэкович. Лучше описать и не получится.

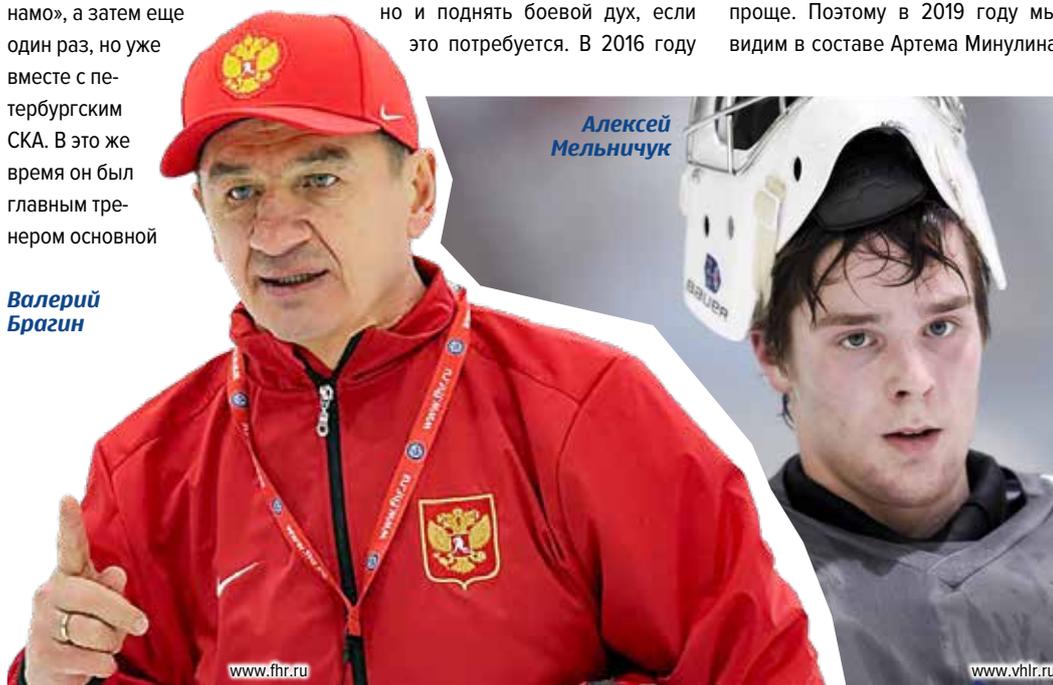
О составе игроков трудно сказать наверняка. Мы видим ту же ситуацию, что и в основной сборной – большое количество хоккеистов из Петербурга. Алексей Мельничук зарекомендовал себя как надежный голкипер в СКА-Неве, а Михаил Мальцев, его партнер по команде, и вовсе получил красивую нашивку в виде буквы «А», означающую, что он один из помощников капитана.

Есть и заметные отличия и от основной сборной, и от прошлогодней молодежной. Если в НХЛ не принято отпускать хоккеистов на ЧМ, то с МЧМ все намного проще. Поэтому в 2019 году мы видим в составе Артема Минулина

(«Свифт-Карен Бронкос»), Виталия Абрамова («Викториавилл Тайгерз»), Андрея Свечникова («Барри Кольтс»), Германа Рубцова («Аркади-Батерст Тайтан»), Михаила Бердина («Су-Фоллс Стемпид»), Клина Костина («Сан-Антонио Рэмпейдж») и Дмитрия Саморукова («Гелф Шторм»). Да, список получается достаточно длинным, но этому есть самое логичное объяснение: в Америке и Канаде используют хоккейные коробки меньшего размера, по сравнению с Россией, что дает этим ребятам преимущество опыта игры на них. Им просто не придется привыкать к другим скоростям и более силовой игре, а это определенно плюс.

Буду откровенной: не важно, кто, где и в какой команде играл до этого момента. Вызов в сборную – это большая честь, которую нужно заслужить, и если так случилось, значит, каждый, кто есть в списке на МЧМ, уже лучший. Мы не можем знать, что произойдет дальше, но мы можем надеяться на то, что Валерий Николаевич Брагин снова объединит таких разных, но таких голодных до побед ребят, и вместе они принесут в историю хоккея не только очередное участие в таком масштабном турнире, но и новые свершения. И, конечно, медали.

Да, может произойти что угодно, но в одном уверенность не пропадет никогда – хоккеисты будут бороться с первой секунды и до финальной сирены, а болельщики будут поддерживать их со всей силой. Вместе мы победим. Вместе мы – Россия!



Алексей Мельничук

чемпионат



ОПРЕДЕЛЕННЫ ЛУЧШИЕ КЕРЛИНГИСТЫ ЕВРОПЫ 2018 ГОДА

В Таллине (Эстония) прошел чемпионат Европы по керлингу среди мужских и женских команд 2018 года.



Ростислава КОПАЧИНСКАЯ

В финале чемпионата Европы, который состоялся 24 ноября, мужская сборная Шотландии разгромила сборную Швеции со счетом 9:5. Шотландская команда в 13-й раз победила на континентальном первенстве, в разные годы она становилась обладательницей серебряных (7) и бронзовых (7) наград.

На прошлогоднем чемпионате Европы Шотландия завоевала серебряные медали, уступив в финале шведам со счетом 5:10. Последний раз шотландцы брали золото турнира в 2008 году.

В матче за третье место Италия оказалась сильнее Германии, встреча завершилась со счетом 8:6.

Мужская сборная России обыграла шотландскую команду на групповом этапе турнира (8:7). Россияне одержали три победы при шести поражениях, заняли седьмое место и не смогли выйти в плей-офф турнира.

В финальном матче чемпионата Европы по керлингу среди женщин сборная Швеции обошла сборную Швейцарии (5:4). Шведки выиграли этот турнир четвертый раз в своей истории.

Женская сборная России по керлингу уступила команде Германии в матче за бронзу (4:7).



Фото: zen.yandex.ru

теннис



НОВАЯ ЧЕТВЕРКА СИЛЬНЕЙШИХ

Сезон 2018 года показал не только ошеломительные «камбэки» и «падения» теннисистов, но и дал надежду на светлое будущее.



Александра РЕЙБЕРСТОФЕР

Еще год назад было страшно представить мужской теннис без «золотой четверки», а именно: Роджера Федерера, Рафаэля Надалья, Новака Джоковича и Энди Маррея. Все понимали, что достойную конкуренцию элите мужского тура мало кто может составить. Исход почти каждого турнира с легкостью можно было предугадать. И действительно, догадаться было несложно.

Уже в начале сезона молодое поколение преподнесло «сюрприз» ветеранам тенниса. В четвертьфинальном поединке открытого чем-

пионата Австралии юный представитель Южной Кореи Чхун Хён нанес поражение сербскому теннисисту Новаку Джоковичу, обыграв его в трех сетах (6:7, 5:7, 6:7). Победа стала громом среди ясного неба, к которой отнеслись не все-рвез.

После нее молодое поколение осознало, что нет ничего невозможного. Они способны не только на борьбу, но даже достигать триумфа.

Большим успехом «молодого течения» считают финальную часть сезона 2018 года. Финал «Мастерс» в Париже.

18-я ракетка мира, россиянин Карен Хачанов одолел серба Новака Джоковича со счетом 7:5, 6:4. Теннисисты провели на корте 1 час 37 минут. За это время 22-летний Хачанов сумел навязать свою игру и не оставил шансов на победу первой ракетки мира. Статистика говорит

сама за себя. Карен выполнил девять эйсов, реализовал три брейк-пойнта, а 31-летний Джокович сделал всего лишь один брейк, что говорит о невероятной подаче российского теннисиста. Эта победа стала первой у Карена на турнирах категории «Мастерс».

Финал. Итоговый турнир в Лондоне.

В нем принимали участие только десять лучших теннисистов мирового рейтинга. На этот раз в финальном поединке Новаку Джоковичу пришлось сразиться с представителем Германии Александром Зверевым. Победу Новака в этом матче не могли даже поставить под сомнение, а зря. Серб проиграл немцу со счетом 6:4, 6:3.

Итог: «золотой четверке» не стоит бояться друг друга, им стоит бояться «новой четверки».

Фото: vk.com/tennissss

футбол

АЛЕКС ФЕРГЮСОН НАРУШИЛ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО «КЛУБА 27»

Легендарный экс-главный тренер английской футбольной команды «Манчестер Юнайтед» сэра Алекс Фергюсон вернется в структуру клуба в качестве консультанта нового наставника «красных дьяволов», сообщает издание Fox Sports.



Илья САХАРОВ

18 декабря руководство «Манчестер Юнайтед» приняло решение разорвать контракт с Жозе Моуринью. После 18 сыгранных матчей в сезоне 2018/2019 «красные дьяволы» занимают 6 место в таблице и отстают от лидирующего «Ливерпуля» на 19 очков. Мягко говоря, это не тот результат, на который рассчитывали поклонники и руководство клуба.

Вспомним, почему болельщики «красных дьяволов» так любят сэра Алекса.

Фергюсон был назначен главным тренером «Манчестер Юнайтед» 6 ноября 1986 года. Он проработал в команде 26 лет, до 8 мая 2013 года, и с почетом отошел от дел. В своем дебютном сезоне он ввел в клубе жесткую дисциплину, перевоспитал часть игроков, мотивировал их и поднял «Манчестер» с 21 до 11 места. Впереди были 25 лет побед, кубков и радости. Под его руководством команда выиграла 38 трофеев.



Сэр Алекс в очередной раз доказал, что если «Манчестеру» нужна встряска и его железная рука, то «Манчестер» их получит. Впереди минимум полгода его работы в должности консультанта главного тренера. Но на самом деле, не так уж и важно, сможет ли он достигнуть успеха во второй раз. Ведь главное правило «Клуба 27» он уже нарушил.

Фото: img.gazeta.ru

конный спорт

ШИПОВАННЫЕ ПОДКОВЫ

В мире существует множество интересных и необычных видов спорта, о существовании которых мы даже не догадываемся. Среди них зимнее конное поло.



Галина ЛИПОВСКАЯ

Кто бы мог подумать, что есть те, кто серьезно занимается картингом на льду, лыжным велосипедом или спуском с горы на лопате. Мы же расскажем об одном из самых оригинальных видов спорта.

Поло на снегу, или зимнее конное поло – новый вид спорта, который сейчас развивается и уже устраивает крупные соревнования в Швейцарии и с 2004 года – в Москве. Спортом-предшественником этого необычного спортивного состязания стало простое конное поло. Его история, или история «спорта королей», началась около 2 тысяч лет тому назад на Тибете. Спустя некоторое время игра распространилась в Персии, а к 1000 году н.э. в ее разновидность играли в Китае, Японии и Индии.

Вскоре игра перекочевала на английские земли. Когда скукающие офицеры британских колониальных войск прибывали в Индию, они учились этой забаве у местного населения. Таким образом, в середине 19 века игра была завезена в Англию и даже стала игрой британской королевской семьи и аристократии. Однако в отличие от многих других видов спорта, открытых англичанами, поло так и не стало увлечением масс. Не случайно Уинстон Черчилль как-то заметил: «Поло – это пропуск в большой мир». Разумеется, премьер-министр имел в виду не столько спортивную составляющую игры, сколько «великосветскую». Поло – прекрасный повод для общения и очень часто используется в мире как возможность завязать полезные знакомства.

Зимнее конное поло, в противовес летнему, до настоящего времени считалось больше шоу, чем спортом. Причиной столь несерьезного отношения к нему стало отсутствие полноценных зимних полей. Однако сейчас



наблюдается стремительное развитие зимнего конного поло, а в мире организованы целые площадки для игр в этот необычный вид спорта. Единственное различие между летним и зимним конным поло – яркий цвет мяча (чаще оранжевый), а также снег вместо зеленого газона. На мировых турнирах ежегодно собираются тысячи болельщиков и туристов. Для игры потребуются специальные навыки и крепкая физическая форма, а чтобы тренироваться, придется вступить в клуб и приобрести необходимое обмундирование.

В поло используется особая порода лошадей – поло-пони. Животное увлекается игрой не меньше человека. Пони даже может копытом забить гол, и он будет засчитан. При обучении лошадей игре необходимо, чтобы они были быстрыми и гибкими для совершения резких маневров и набора скорости для схватки за мяч. Также важно добиться от лошадей спокойствия – они не должны пугаться соседних животных, взмахов клюшками у самой головы и летящего мяча. У каждого игрока должно быть по четыре пони, которых он меняет в каждом периоде и не использует больше одного раза за игру.

Максимальный размер поля – 274 м в длину и 182 м в ширину. Участвуют две команды по четыре игрока в каждой. Главная цель –

забить мяч специальной клюшкой в ворота противников. Ширина ворот составляет 7,32 м при том, что высота не ограничена. Одна игра в зимнее поло длится четыре раунда, их называют «чаккерами».

Турниры по зимнему поло проходят во всем мире. Наиболее популярное место проведения соревнований – швейцарский городок-курорт Санкт-Мориц. Там зимнее поло нашло достаточно большую аудиторию из желающих стать частью незабываемого зрелища. Швейцарцам очень понравился этот вид спорта, поэтому они охотно приезжают из других городов, чтобы увидеть новый турнир. Со стороны туристов он также популярен.

В России зимнее поло считается новым, но уже набирает обороты и овладевает симпатиями. Первый в истории нашей страны турнир прошел в Подмоскowie в 2016 году. Тогда на поле встретились сборная России и сборная Швейцарии. Победила дружба. Соперники оказались одинаково ловкими и быстрыми.

Сохраняя традиции своего предшественника, зимнее конное поло считается игрой для элиты, а поэтому пока не может войти в массы. Но тем не менее, если у вас появится желание, вы всегда можете попробовать себя в роли жокея. На базе «Планерная» в Химках есть все условия для обучения этой зрелищной игре.

Надеемся, что в скором времени столь необычный вид спорта станет более доступным и все желающие смогут к нему приобщиться.

МЫ УЧИМСЯ

ТЯЖЕЛО В УЧЕНИИ – ЛЕГКО В БОЮ

Первый выпуск 2019 года я посвящаю не спорту в его классическом представлении, а спортивной журналистике в целом и спортивному комментированию в частности. Готов поделиться собственным опытом и дать несколько советов тем, кто очень любит анализировать и следить за интересными и значимыми спортивными событиями.



Роман НАБИУЛИН

Профессиональное освещение матча или соревнования – важная составляющая успешного репортажа, которую многие спортсмены и зрители недооценивают. Скептическое отношение, а порой неприязнь к комментаторам вызваны специфичностью их деятельности, и нельзя сказать, что качество освещения спортивных мероприятий именно в России организовано наилучшим образом. Связано это, в первую очередь, с общественным мнением, которое и является законодателем моды во многих сферах нашей жизни, в том числе и в спорте. Спортивный журналист, а уж тем более комментатор должен понимать, что существует множество нюансов, которые следует учитывать при работе на широкую аудиторию болельщиков и рядовых граждан.

ЗНАНИЕ ТЕРМИНОЛОГИИ

Комментатор, владеющий терминами, является не только экспертом в отдельно взятом виде спорта, но и неким авторитетом среди зрителей и болельщиков. Такого человека приятно слушать, он внушает доверие и производит неизгладимое впечатление во время просмотра.

Когда я начинал комментировать хоккей, то очень долго пытался избавиться от футбольной терминологии (до этого комментировал и больше заострял внимание на футболе).

Но посмотрев несколько хоккейных матчей от начала до конца, я повысил уровень знаний в этом виде спорта. Важно запомнить, что умение грамотно оперировать терминами, как и следующий пункт статьи, добавляет обозревателю уверенности в освещении игры и заметно увеличивает его словарный запас.

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И УМЕНИЕ ДЕРЖАТЬ АУДИТОРИЮ

Два этих правила помогут комментатору в развитии первоначальных навыков, так как без общения со зрителями ни о какой популярности и славе можно даже не мечтать. Уверенностью в себе комментатор прокладывает дорогу в большой спорт. Слова журналиста будут иметь вес и влиять на аудиторию, невзирая на допущенную оплошность во время освещения игры. Оператор, который работает со мной на каждом хоккейном матче, всегда говорит мне: «Даже если ты ошибся во время игры, не останавливайся, продолжай комментировать, в этот момент зрители поймут, что ты был уверен в своих словах, и тем самым поверят в тебя». Это меня мотивирует всегда и никогда не мешать во время матча. Необходимо закрепить в своем сознании тот факт, что ошибки лучше не допускать, но если все же совершил ее, то нужно все «закрутить» так, чтобы зритель поверил в сказанные комментатором слова.



ЗНАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО МАТЕРИАЛА (БЭКГРАУНД)

В наше время очень ценится всесторонне развитый человек, который может и в квантовой физике разобраться, и знать, когда произошло то или иное историческое событие, и в спорте «рубить фишку». В этом плане вновь все работает на комментатора: он становится увереннее, улучшает качество освещения матчей и набирается новых знаний и опыта. Почему бы журналисту не рассказать какую-нибудь историю во время соревнования или не поделиться статистикой? У зрителей не возникает вопроса о квалификации комментатора ровно в тот момент, когда, например, начинается разговор о расположении клубов в турнирной таблице. Бэкграунд очень важен для журналиста. С его помощью можно сделать качественный материал. Но для этого нужно найти подходящую информацию заранее, чтобы успеть ее не только обработать, но и выстроить в определенной последовательности.

Соблюдая эти правила и используя все возможные знания, можно добиться успехов на комментаторском поприще, как это сделал бывший футболист пермского «Амкара» Константин Генич. Важно лишь помнить, что без желания и старания ничего не выйдет, а соблюдение вышеперечисленных правил поможет сделать шаг вперед. Хочется надеяться на то, что эти советы смогут помочь людям совершенствоваться, а их талант и труд поспособствуют им в достижении цели. Удачи!

развлечения

ЕСЛИ В ДУШЕ ВЫ АЛИНА ЗАГИТОВА...



...то на январских праздниках вы успеете посетить лучшие катки Санкт-Петербурга. Времени на это предостаточно, как и мест, где тяжелые зимние сапоги можно сменить на красивые коньки. Подборка сделана специально для вас, дорогие фигуристы.



Ксения СЕВАСТЬЯНОВА

Петербург – город возможностей. Катки здесь открыты и в летнее время, но зимой их становится еще больше. Дождаться первых морозов и превратить пруд ближайшего парка в площадку для катания не составляет труда. Как правило, коньки в таких местах дают напрокат, поэтому тащиться через весь город с тяжелой сумкой не придется. Если погода неблагоприятна, то существуют катки под крышей, например, в торговых центрах. Выбирайте, что вам больше по душе, и наслаждайтесь.

НОВАЯ ГОЛЛАНДИЯ

Излюбленное место всей петербургской молодежи уже которую зиму радует посетителей оригинальным оформлением катка. Сейчас по нему разъезжают аниматоры – люди в костюмах губ и глаз. Чтобы сохранить

качество льда, его необходимо регулярно чистить, поэтому каждый сеанс длится час. Одновременно на катке могут находиться 250 человек, так что места хватит для всех. Цены на все услуги можно уточнить на сайте. Будьте готовы, что за прокат коньков требуется оставлять денежный залог или документы. Каток ждет всех желающих с 17 ноября по 17 марта.

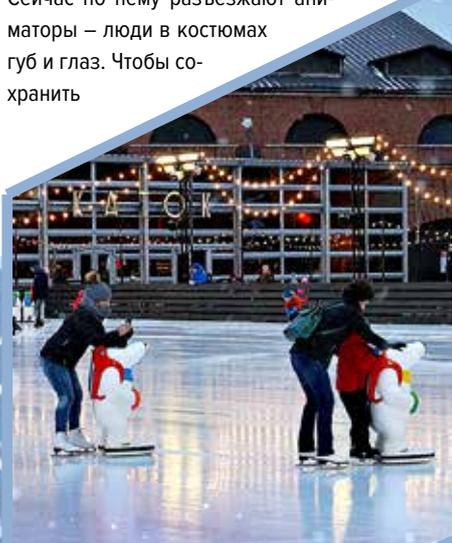
ДЛТ

Вы удивитесь, но мы не ошиблись. Дом Ленинградской Торговли действительно решил устроить у себя на шестом этаже новогодний каток. Специально отреставрировали украшения 110-летней давности, чтобы задекорировать ледовое пространство.

По сравнению с Новой Голландией и Елагиным островом,

программы, а для обладателей карт лояльностей универмага вход бесплатный.

Если бы мы могли, то с радостью рассказали бы вам обо всех катках нашего города. Скорее всего, место, где можно с комфортом покататься, найдется в любом районе Санкт-Петербурга. Поэтому если ни один из представленных вариантов вам не подходит, то не отчаивайтесь и ищите ближайшие катки на просторах Интернета.



ЕЛАГИН ОСТРОВ

1 декабря на месте летнего роллердрома в ЦПКиО открылся каток. По площади он меньше «новоголландского», однако вызывает такой же трепетный восторг у посетителей. Работает прокатная система коньков, дополнительной экипировки и действует почасовая оплата. Каток устойчив к температуре до +9 градусов, поэтому шансы на то, что он будет функционировать до середины весны, вполне велики.

каток в ДЛТ занимает меньшую площадь, но его преимущество в том, что он не зависит от погоды. Коньки там тоже дают напрокат, а также катают на лед со своими. Существуют льготные

Фото: Алёна МАРКЕВИЧ

ЗОЖ

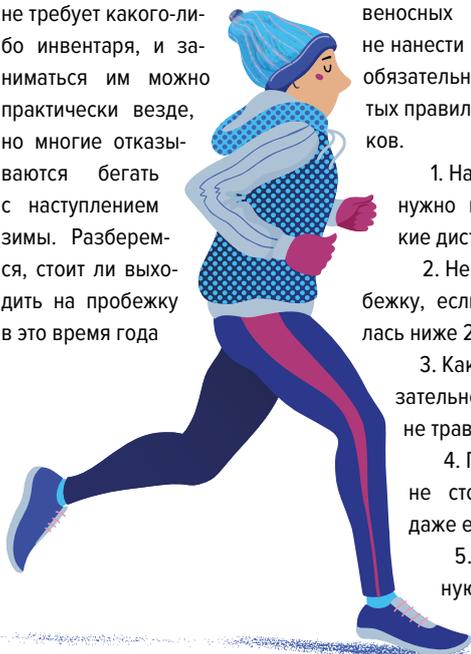
ПОГОДА БЕГУ НЕ ПОМЕХА

Стоит ли бегать зимой? Если да, то зачем? Какие есть ограничения и правила? «Спорт-кадры» решили в этом разобраться.



Вероника ТИНЯЕВА

Бег – это идеальная физическая нагрузка для всего организма. Он не требует какого-либо инвентаря, и заниматься им можно практически везде, но многие отказываются бегать с наступлением зимы. Разберемся, стоит ли выходить на пробежку в это время года



Бег зимой определенно несет пользу нашему здоровью: укрепляется иммунитет, вырабатывается хорошая защитная реакция на все простудные заболевания. Во время небольших пробежек можно постепенно закалить организм. Также эта процедура положительно сказывается на кровеносных сосудах. Но чтобы не нанести вред организму, нужно обязательно соблюдать 10 золотых правил бега зимой для новичков.

1. Начинать бегать зимой нужно постепенно, на короткие дистанции.
2. Не стоит выходить на пробежку, если температура опустилась ниже 20 градусов мороза.
3. Как и летом, нужно обязательно разминаться, чтобы не травмировать мышцы.
4. Помните, что на улице не стоит ставить рекорды, даже если вы раньше бежали.
5. Выбирайте правильную одежду и обувь. Обязательно надевайте теплые вещи,

в идеале специальную форму, а если нет такой возможности, то обычную одежду слоями. Не забывайте про термобелье. Обувь должна быть качественной, но на размер больше – иначе она промерзнет.

6. Дышите преимущественно носом, чтобы не застудить бронхи.

7. Поменяйте наушники, летом можно использовать любые, а зимой – нет, пренебрегая такой мелочью, можно испортить себе здоровье. Изделия из резины в минусовую температуру дубеют, что негативно отражается на ушах и может вызвать проблемы в будущем.

8. Не забывайте про шапку и варежки. Хороший вариант – шерстяной комплект.

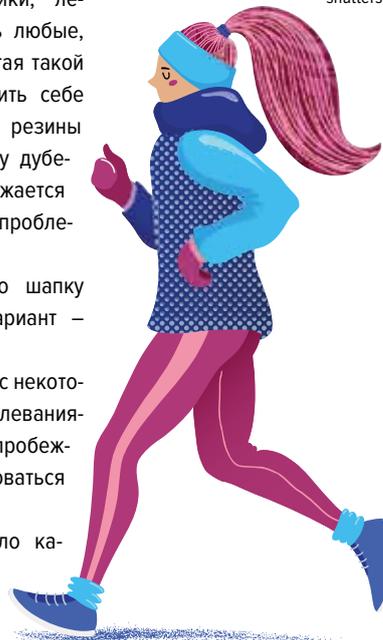
9. Будьте осторожны: с некоторыми хроническими заболеваниями не стоит выходить на пробежку, так что лучше посоветоваться с терапевтом.

10. Последнее правило касается завершения зимней пробежки. После занятия нужно как мож-

но скорее идти домой, отогреться и принять горячий душ.

Если соблюдать все правила, то пробежка в любое время года пойдет вам только на пользу. Она повлияет на хорошую физическую форму, сделает вас сильнее, конечно, повысит настроение.

Фото: depositphotos.com, shutterstock.com



мы планируем

СПОРТИВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2019 ГОД



Виктория ДМИТРИЕВА

«Спорт-кадры» собрали для вас самые интересные события в мировом спорте в один большой календарь. Теперь вы точно ничего не пропустите. Жаркие соревнования, невероятные эмоции и много-много спорта. Генератор креатива работает на полную мощность. Мы начинаем.

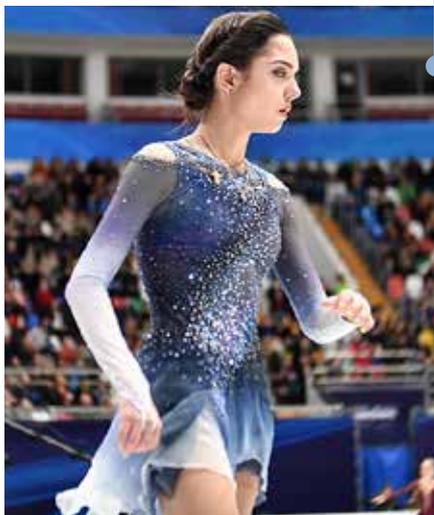


11–13 ЯНВАРЯ

Чемпионат Европы по конькобежному спорту

21–27 ЯНВАРЯ

Чемпионат Европы по фигурному катанию



27 ЯНВАРЯ – 3 ФЕВРАЛЯ

Чемпионат мира по хоккею с мячом



5–17 ФЕВРАЛЯ

Чемпионат мира по горнолыжному спорту

19 ФЕВРАЛЯ – 3 МАРТА

Чемпионат мира
по лыжным видам спорта



1–3 МАРТА

Чемпионат Европы
по легкой атлетике в помещении

2–12 МАРТА

Зимняя универсиада в Красноярске



7–17 МАРТА

Чемпионат мира
по биатлону

18–24 МАРТА

Чемпионат мира
по фигурному катанию



10–14 АПРЕЛЯ

Командный чемпионат мира по фигурному катанию

18–28 АПРЕЛЯ

Чемпионат мира по хоккею с шайбой
среди юниорских команд



3–19 МАЯ

Чемпионат Европы по футболу (юноши до 17 лет)

10–27 МАЯ

Чемпионат мира по хоккею с шайбой



23 МАЯ – 15 ИЮНЯ

Чемпионат мира по футболу
среди молодежных команд

31 МАЯ – 14 ИЮЛЯ

Волейбольная лига наций
среди мужских команд



7 ИЮНЯ – 7 ИЮЛЯ

Женский чемпионат мира по футболу



16–30 ИЮНЯ

Чемпионат Европы по футболу
среди молодежных команд

27 ИЮНЯ – 7 ИЮЛЯ

Чемпионат Европы по баскетболу
среди женщин



3–14 ИЮЛЯ

XXX летняя Универсиада

12–28 ИЮЛЯ

Чемпионат мира по водным видам спорта



14–27 ИЮЛЯ

Чемпионат Европы по футболу
(юноши до 19 лет)



31 АВГУСТА – 15 СЕНТЯБРЯ

Чемпионат мира по баскетболу

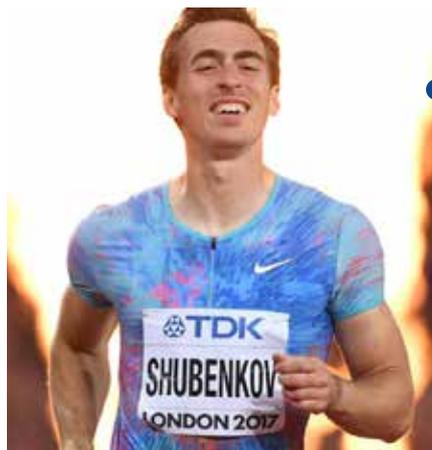


7 СЕНТЯБРЯ – 15 СЕНТЯБРЯ

Чемпионат мира по боксу

27 СЕНТЯБРЯ – 6 ОКТЯБРЯ

Чемпионат мира по легкой атлетике



5–27 ОКТЯБРЯ

Чемпионат мира по футболу
среди юношеских команд



30 НОЯБРЯ – 15 ДЕКАБРЯ

Чемпионат мира по гандболу
среди женщин



26 ДЕКАБРЯ – 5 ЯНВАРЯ

Чемпионат мира по хоккею
среди молодежных команд

29 ДЕКАБРЯ – 6 ЯНВАРЯ

Лыжная многодневка «Тур де Ски»



мы рекомендуем

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ОЛИВЬЕ

Новый год наступил, а вкус мандаринов, оливье и шампанского еще ощущать до Рождества. В ночь на 31 декабря кто-то обязательно произносит фразу: «Начну новую жизнь с 1 января!» Вам не нужны спортзалы, индивидуальные занятия с фитнес-тренером, семинары о том, как стать богатым, и многое другое. Все гораздо проще, чем вы думаете. Посмотрите, что же советуют «Спорт-кадры».



Марина КУРАКО

Праздники праздниками, а после них приходится крутиться, вертеться, изворачиваться. Мы тебе поможем!



Упражнения для тех, кто говорит, что начнет худеть. Они простые, а главное, не придется сильно потеть. Обедаем и худеем!

1. Переместите тарелочку с оливье. Во время обеда поставьте ее далеко от себя, например, в другой конец комнаты. Вам придется встать и дойти за ложечкой и обратно. Повторяйте это упражнение после каждой чайной ложки салата. Так вы совместите приятное с полезным.

2. Обретите поддержку близких. Договоритесь со своей семьей, что такую зарядку вы будете делать все вместе. Это не только взбодрит, но и сблизит, ведь появится общая цель – доест все оставшиеся новогодние блюда и перейти на здоровое питание.



В новом году просыпаешься поутру и думаешь: «Буду книги читать!». А какие? Мы сделали подборку, рекомендуемую авторитетными изданиями. Возможно, именно они помогут найти мотивацию на дальнейшие подвиги, а «Спорт-кадрам» за это плюсики к карме.

1. *Ученица. Предать, чтобы обрести себя* (Тара Вестовер).

Одна из серии книг о сильных людях и удивительных судьбах. Признана бестселлером по версии The New York Times.

«Книга, заставляющая думать. Это не просто история девушки, которая не ходила в школу и не получала образование. Речь пойдет о женщине, которой пришлось научиться учиться».

«Душераздирающе... Книга, показывающая, как образование способно открыть глаза и изменить жизнь».

2. *«Куриный бульон для души. 101 лучшая история»* (Джек Кэнфилд).

В детстве, когда вы болели, ваша бабушка давала вам куриный бульон. Сегодня питание и забота нужны вашей душе. Маленькие истории из «Куриного бульона» исцеляют душевные раны и укрепят дух, дают вашим мечтам новые крылья и открывают секрет самого большого счастья – счастья делиться и любить.

3. *«Кафе на краю земли. Как перестать плыть по течению и вспомнить, зачем ты живешь»* (Джон П. Стрелеки.)

Каждый из нас время от времени задает себе вопросы: «кто я?», «куда я иду?», «счастлив ли я?».

Но найти ответы и следовать своему собственному пути не так-то просто. Главный герой этой книги Джон едва ли пытался осмыслить свою жизнь до того момента, как случайно не оказался в загадочном кафе «Почему». Одна ночь в этом месте на краю земли заставила его задуматься о себе

и осознать, что в жизни для него действительно важно и ценно. Удивительная и вдохновляющая история о том, как избавиться от мимолетной суеты современного мира, отбросить страхи и сомнения и открыться для счастливых перемен.

«Для тех, кто ищет себя и обязательно найдет! Всегда осознавайте то, о чем думаете. Сегодняшние мысли создают ваше будущее» (Джон Кехо).



В новом году найдите себе занятие по душе. Главное, помните, если вы его не нашли, значит плохо искали. Нет ничего страшного в том, чтобы бросить занятие, которое не оправдало ожиданий. Это очень крутой опыт, есть с чем сравнить.

Заведите красивый, модный блокнот/дневник, записывайте туда свои цели на 2019 год на все 12 месяцев, заодно и проверите, насколько вы целеустремленный и ответственный человек, а не лентяй и незнайка!

Столько чудес происходит в новогоднюю ночь! Но можно ли начать

жизнь с чистого листа именно 1 января? Когда за Новым годом придет Рождество, Старый Новый год, начинать худеть и потеть в спортзале, усиленно делать карьеру и далее по списку можно будет только во второй половине января. Смешно бороться за безупречную фигуру, когда холодильник забит вкусностями. В это время лучше подумать о чем-нибудь добром и хорошем и о своих новых целях!

С наступившим Новым годом,
друзья!

Иллюстрация: Алиса НУРГАЛЕЕВА



мы смотрим

ЗИМА УЖЕ ЗДЕСЬ

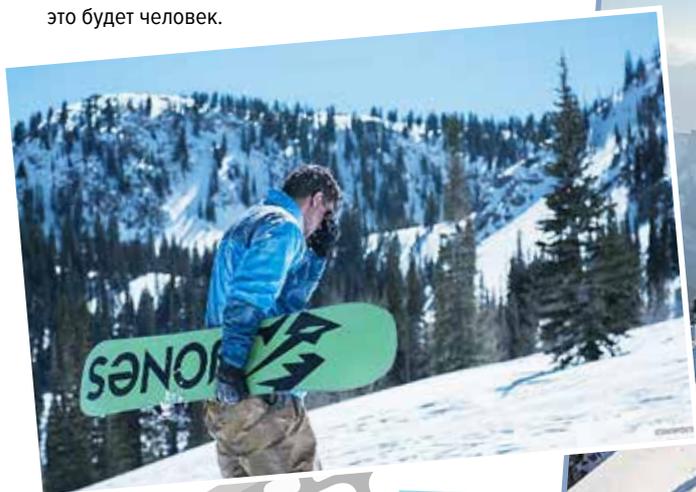
Если вы не занимаетесь зимними видами спорта, но они вас очень завораживают и заставляют сердечко биться чаще, то вот три лучших, на наш взгляд, фильма на эту тематику.



Ростислава КОПАЧИНСКАЯ, Алиса НУРГАЛЕЕВА

«НА ГЛУБИНЕ 6 ФУТОВ»

Свежая драматическая лента Скотта Во «На глубине 6 футов» представляет нам Эрика Лемарка в исполнении несколько подзабытого, но до сих пор интересного Джоша Хартнетта («Факультет», «30 дней ночи»). Собравшись в горы, Эрик решает целиком и полностью посвятить себя сноубордingu и внезапно исчезает. Решив проинспектировать на своей любимой доске неведомые тропы, парень забредает на территорию, где выживает сильнейший. И далеко не факт, что это будет человек.



«НАД ВЕРШИНАМИ»

«... Для меня это игра, но не со смертью. Игра в поиск решения – как пройти следующий участок. Тактическая игра...»

Французская альпинистка Катрин Дестивель решила с помощью камеры показать нам, как это – совершать восхождение на склоны Альп. Для справки: Катрин Дестивель – одна из самых известных восходительниц в мире. Захватывающие дух пейзажи, необъятность скал и завораживающие съемки – вот, что ждет вас при просмотре этого потрясающего фильма.



«МОГУЧИЕ УТЯТА»

Отличная комедия для семейного просмотра. Очень яркий и веселый фильм, в котором дети из команды 5-го округа продемонстрируют настоящую волю к победе и преданность друг другу, а адвокат Гордон Бомбей переосмыслит свою жизнь и оценит важность крепкого командного духа, основанного на взаимном доверии и честной борьбе.

На пути к победе «утятам» предстоит одолеть множество соперников и доказать всем, что они самые настоящие «Могучие утки».



Фото: kinopoisk.ru

СТУДЕНЧЕСКАЯ УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

«СПОРТ-КАДРЫ»,
НГУ им. П. Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург,
номер 01 (5), январь 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 Набулилин.

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 Нургалева,
Илья Сахаров,
Вероника Тиняева.

Верстка:

Анна Александрова

Мы в Интернете:

<https://vk.com/sportkadry>

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