

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

СПОРТ Кадры



ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ
СТУДЕНЧЕСКАЯ
УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

№ 03 (7)
март
2019 года

Работа по специальности?

Легко!

Узнали у выпускника Лесгафта,
как применить свое образование
в деле

стр. 3

Праздник имени Джордана

Роман Набиулин
о самом ожидаемом
баскетбольном событии года

стр. 6

Что подарить спортсменке на 8 Марта?

Топ-5 для тех, кто не знает,
чем порадовать свою девушку

стр. 9



РОССИЯ ВПЕРВЫЕ ПРИМЕТ ЗИМНЮЮ УНИВЕРСИАДУ

стр. 2

надо знать

REAL WINTER В КРАСНОЯРСКЕ. РОССИЯ ВПЕРВЫЕ ПРИМЕТ ЗИМНЮЮ УНИВЕРСИАДУ

В сердце Сибири 2 марта стартует главный турнир всех студентов мира – Универсиада. Почти три тысячи спортсменов поборются за право стать лучшими из лучших: от фигурного катания и хоккея с мячом до керлинга и спортивного ориентирования. В преддверии столь ожидаемого мероприятия «Спорт-кадры» собрали все самое необходимое, что нужно знать об Универсиаде, если вы вдруг понятия об этом не имели.



Виктория ДМИТРИЕВА

ЧТО ТАКОЕ УНИВЕРСИАДА?

Это международные спортивные соревнования среди студентов, проводимые Международной федерацией университетского спорта (FISU). Название «Универсиада» происходит от слов «университет» и «Олимпиада». По сути, это молодежный аналог Олимпиады. Сложно сказать, насколько популярны студенческие соревнования, но все утверждают, что по значимости они на железобетонном втором месте.

Возможно, Универсиада не привлекает к себе такое внимание, как, к примеру, Чемпионат мира по фигурному катанию. Однако при этом не уступает ни одному мировому событию по размаху строительства спортивных объектов. Участие тут могут принимать только студенты, аспиранты и выпускники вузов, которые получили диплом не более чем за год до соревнований, а по возрасту – от 17 до 25 лет. Топовые атлеты Универсиаду игнорируют,

но в разные годы звездные спортсмены все же там были: фигуристка Елизавета Туктамышева, биатлонистка Дарья Домрачева, конькобежка Мартина Сабличкова и многие другие.

КАК ВСЕ ПОЙДЕТ В КРАСНОЯРСКЕ?

Многодневный спортивный фестиваль продлится 11 дней (с 2 по 12 марта). В Сибирь приедет около трех ты-



СПОРТИВНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ В СИБИРИ ПРОДЛИТСЯ С 2 ПО 12 МАРТА

ся спортсменов, а разыграют 76 медалей в 11 дисциплинах.

И состав в этом году у России впечатляющий, хотя неизвестна даже и половина участников.

Универсиада проходит намного чаще Олимпиады – раз в два года. Летняя состоится уже в июле – в Неаполе. А пока Россия впервые принимает зимние соревнования студентов. Лет-



них было уже целых две – в 1973-м в Москве и в 2013-м в Казани. Прошли с размахом, как у нас это умеют. В общем медальном зачете русским не было равных, причем получилось с гигантским отрывом.

С уверенностью можно сказать, что сборная России всех «порвет» и вернется домой с оглушительным успехом и в этом году.

Фото: [instagram.com/winteruniversiade2019/](https://www.instagram.com/winteruniversiade2019/), РИА Новости


 интервью

РАБОТА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ? ЛЕГКО!

Выпускник НГУ им. П. Ф. Лесгафта, хоккеист и бизнесмен Никита Роцин рассказывает, как психологическое образование помогает ему в жизни и в спорте, а также делится с читателями полезными советами.



Мария МУРАВЬЕВА

– Почему ты выбрал университет Лесгафта отправной точкой во взрослую жизнь?

– Когда я оканчивал школу, я очень хотел поступить на маркетолога, но несданный экзамен по математике напрочь отбил у меня это желание. Я поступил в колледж, проучился там полгода. Этого мне хватило, чтобы разобраться в себе, понять, чего я хочу и чему бы хотел научиться. Остальное время провел в подготовке для поступления в вуз. Я выбрал НГУ им. Лесгафта, потому что только здесь нашел направление «Спортивная психология» и для себя решил: мне важно узнать, что это и с чем едят.

– Чему или кому ты бы мог выразить благодарность за годы, проведенные в стенах вуза?

– Благодарность я хочу выразить педагогам, которые сопровождали меня. Кто-то был строг, кто-то – добр, кто-то делился жизненным бесценным опытом, а кто-то старался научить разбираться в теории и фильтровать ее, за все это им спасибо! Не могу обойти стороной одногруппников, которые подтвердили мое понимание отношений между людьми. Сегодня я уже понимаю, что и для чего было, и могу с уверенностью сказать, что все, что происходит в жизни, это не просто так!

– Как психологическое образование помогает тебе вести бизнес?

– Психологическое образование охватывает широкий спектр деятельности. Важно начать с себя. Ты учишься понимать и ощущать, после чего стараешься экономить свои силы и энергию и направлять их в правильное русло. Общение становится легче, регулирование конфликтов – проще, понимание управления персоналом меняется, и ты становишься другим руководителем.

– Тяжело ли было совмещать спорт и учебу?

– Конкретно по моей специальности было тяжело местами. Первые два курса я не мог себе позволить автомобиль. Брал хоккейную сумку, ехал утром на тренировку, потом с сумкой ехал в университет, сидел на занятиях, отвечал и участвовал в бурной жизни вуза. Такой опыт хорошо дисциплинирует. Позже, когда на 3-м курсе у меня появилась машина, я поменял статус игрока на работника психологом, и тогда уже отпала надобность возить хоккейный баул с собой.

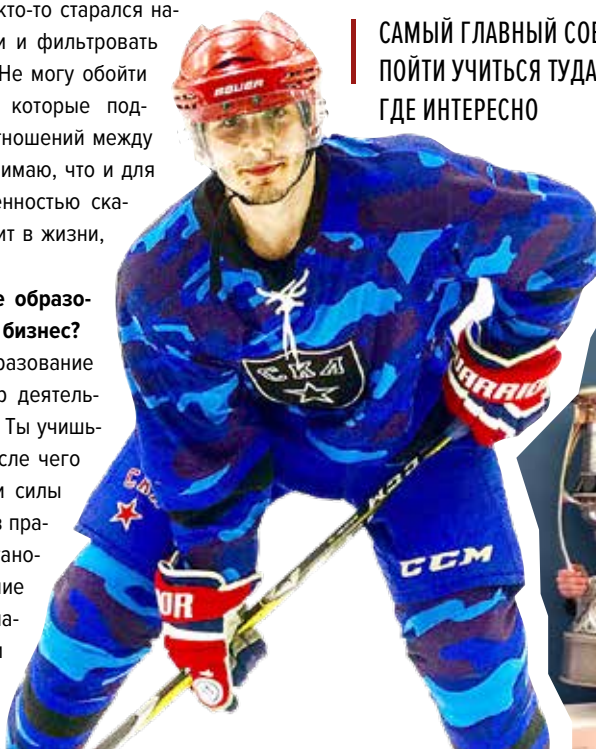
– Можешь дать совет нашим читателям, как сделать процесс обучения более приятным и комфортным?

– Самый главный совет – пойти учиться туда, где интересно. Понять, к чему лежит душа, чтобы не сидеть на занятиях бесцельно, потому что надо.

– Расскажи, пожалуйста, о своем опыте прохождения практики. Что понравилось, а что, наоборот, хотелось бы изменить?

– Моя практика проходила в Стрельне, где я работал с детишками-хоккеистами. В целом

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ СОВЕТ – ПОЙТИ УЧИТЬСЯ ТУДА, ГДЕ ИНТЕРЕСНО



все было хорошо, но уровень организации был так себе. Мне бы хотелось, чтобы система оценивания стала более объективной и основывалась в большей степени на практической, а не теоретической части. Также полезно было бы уменьшить количество заполняемых бумаг. Нужно дать студентам возможность набираться реального опыта у профессионалов, получать больше практических знаний, умений и нарабатывать компетентность. Я считаю это более важным, чем пошаговая отчетность.

– Чего ты пожелаешь студентам и выпускникам?

– Выпускникам и студентам я желаю быть избирательнее в выборе профессии, включать голову и выключать понты. Помнить самое главное и заезженное правило: терпение и труд все перетрут!

Фото: из личного архива Никиты Роцина



футбол 

ПЕРСПЕКТИВЫ СЕМАКА



Вот уже больше полугода Сергей Семак является главным тренером петербургского клуба. Несмотря на лидирующую позицию в российской премьер-лиге (РПЛ) и выход в плей-офф Лиги Европы, команда показывает далеко не лучшую игру. Стоит ли ожидать изменений в тренерском штабе «Зенита» в ближайшее лето?



Денис МОСКАЛЬЧУК

Сергей Семак заступил на должность главного тренера 29 мая прошлого года, и многие возрадовались этому событию. В чем причина? Во-первых, во главе клуба наконец-таки российский специалист, а во-вторых, этот самый российский специалист крепкими узами связан с «сине-бело-голубыми». До этого Семак тренировал «Уфу», которую вывел в Лигу Европы. Команда из Башкирии впервые в истории очутилась на европейской арене. Конечно, Сергею Богдановичу уже не впервой тренировать «Зенит». В 2014 году после увольнения Лучано Спаллетти Семак стал исполняющим обязанности главного

тренера клуба, и под его руководством команда провела два матча, где в одном из них проиграла московскому «ЦСКА» (0:1), а в другом одолела дортмундскую «Борусию» в 1/8 финала Лиги чемпионов (2:1). Далее его место занял португалец Андре Виллаш Боаш, но это уже совсем другая история...

А мы возвращаемся в сезон 2018–2019, и надо сказать, что «сине-бело-голубые» не показывают той игры, которой ждут от нее болельщики. Групповой этап второго турнира Старого Света хоть и прошли, но со скрипом: тут же поражение в первом матче от «Фенербахче» в 1/16 финала. А еще ведь и в РПЛ можно позицию лидера потерять: у Виктора Гончаренко, главного тренера «ЦСКА», стальные нервы, спешить никуда не будет, да и «Краснодар» питерцам наступает на пятки. И это мы умолчали о других мо-

сковских и не московских клубах, у которых есть шансы на золото. Кстати, о золоте. Не факт, что в случае потери лидерства Сергея Семака оставят в той роли, в какой он сейчас. Те же опасения уже выразил его бывший игрок и одноклубник Константин Зырянов. Вот уже несколько сезонов болельщики не видят

золотых медалей на шее своих игроков. А какой там год подряд на стадионе не слышится гимн Лиги чемпионов? Так что задач у Сергея Семака много, а времени все меньше. Уже не за горами вторая половина сезона, где борьба ожидается интересная. Так что нам – эмоции, а Сергею Богдановичу – удачи!

**НАМ – ЭМОЦИИ,
А СЕРГЕЮ
БОГДАНОВИЧУ –
УДАЧИ!**



Фото:
официальная
страница
ФК «Зенит», vk.com

футбол

НАШИ ЕДУТ ДАЛЬШЕ:

«КРАСНОДАР» И «ЗЕНИТ» ВЫШЛИ В 1/8 ЛИГИ ЕВРОПЫ

21 февраля прошел ответный матч «Зенита» и «Фенербахче», а спустя несколько часов «Краснодар» вновь столкнулся с «Байером». Наши команды смогли добиться необходимого результата и пройти в следующую стадию турнира. Петербуржцы обыграли турок (3:1), а команде Мусаева и вовсе хватило результативной ничьей (1:1).



Илья САХАРОВ

Футбольный вечер стартовал в Северной столице. «Зенит» бодро начал и уже на 4 минуте усилиями Оздоева открыл счет. Дриусси забросил в штрафную, Азмун скинул мяч грудью на Магомед-Шапи Сулейманову, и тому оставалось лишь «расстрелять» ворота. На 37 минуте преимущество удалось упрочить: Дзюба отдал на Дриусси, который навесил в штрафную. Азмун выиграл верховую борьбу и головой отправил мяч в сетку – 2:0. На 43 минуте ситуация в паре полностью выровнялась. Андрей Лунев ничего не смог сделать с великолепным ударом Мехмета Топала в «девятку» – 2:1.

Перспектива дополнительного времени и серии пенальти висела в воздухе почти до конца матча, пока на помощь вновь не пришел Сердар Азмун. На 76 минуте он получил прекрасный пас от Дзюбы в штрафной площади турок, выиграл забег у Топала и оформил дубль – 3:1. «Фенербахче» попытался организовать навал, но сил и креатива наших соперников было явно недостаточно. Матч завер-

шился со счетом 3:1, который позволил «Зениту» без проблем пройти в следующий раунд. 22 февраля прошла жеребьевка 1/8. Команде Семака достался испанский «Вильярреал». Интересная пара. Первый матч пройдет 7 марта. Ждем.

Порадовать поклонников футбола из южной части России был призван «Краснодар». «Быки» принимали немецкий «Байер», с которым в первом матче разошлись миром (0:0). Счет в матче открыл вышедший на замену игрок «Краснодара» Магомед-Шапи Сулейманов. На 84 минуте он филигранно исполнил штрафной удар, не оставив шансов голкиперу «Байера» Лукасу Градецки. Болельщики еще не успели отпраздновать забитый мяч, когда немцы ответили своим голом. Равенство на табло на 87 минуте вернул Чарльз Арангис, который подхватил мяч с отскока после подачи углового. «Байер» бросился забивать второй. Арбитр добавил три минуты, но, как и у «Фенербахче» в матче с «Зенитом», наши соперники уже выдохлись не только физически, но и морально. Создать ничего путного у них не получилось, а «Краснодар» прошел в 1/8. В следующей стадии, 7 марта, «быки» встретятся с испанской «Валенсией».

Фото: официальные страницы ФК «Зенит» и «Краснодар», vk.com

РЕАЛ БЫЛ ЛУЧШЕ, НО СНОВА ПРОИГРАЛ

27 февраля в 23:00 по московскому времени на «Сантьяго Бернабеу» в полуфинале Кубка Испании схлестнулись «Реал Мадрид» и «Барселона». Каталонцы одержали уверенную по счету победу – 0:3. Вопрос в том, что по игре «сливочные» были как минимум на полторы головы выше соперника. Коротко о самых важных цифрах матча.

Илья САХАРОВ

Сначала разберем атакующие показатели. Хозяева нанесли 14 ударов по воротам соперника, 4 из которых попали в створ. «Барселона» ограничилась 4 угрозами, из которых в створ попали только 2, плюс один из мячей был забит с пенальти. Команды показали примерно равное владение мячом: 48% на 52% в пользу «Барселоны». С передачами тоже никто не прыгнул выше головы: 556 у «Реала» и 607 у каталонцев. По угловым небольшое преимущество сливок: 4 и 3 соответственно. Очевидно, что в вопросах атакующей игры хозяева выглядели сильнее.

Обратимся к оборонительной статистике. «Реал» набрал 14 нарушений правил против 16 у «Барселоны». Обе команды получили по 2 желтые карточки, удалений в этом матче удалось избежать.

Так как же получилось, что при равенстве почти всех показателей и тотальном превосходстве «Реала» в ударах по воротам сливок умудрились всухую проиграть своему главному сопернику? Ответ кроется где-то в психологии. Хозяевам не хватало хладнокровия и уверенности в себе. Они то суежились, то затягивали, иногда просто не везло, несколько раз выручил тер Штеген. Очевидно другое: Сантьяго Солари нужно что-то делать с настроем и характером команды, иначе он рискует остаться без трофеев.

баскетбол 

ПРАЗДНИК ИМЕНИ ДЖОРДАНА

В предыдущем выпуске, где я говорил про МВЗ КХЛ, была мысль о том, что звездные уикенды на Западе и в России отличаются по многим параметрам, начиная от организации и заканчивая зрелищностью проведения. Поэтому было бы преступлением пропустить самое ожидаемое событие года в мире спортивных развлечений – матч лучших баскетболистов.



Роман НАБИУЛИН

В Шарлотте (штат Северная Каролина) 17 февраля параллельно с матчем всех звезд Единой лиги ВТБ в России состоялась традиционная игра лучших баскетболистов Национальной баскетбольной ассоциации. Эта игра стала 68-й в истории NBA и, как оказалось позднее, не совсем удовлетворила аппетиты болельщиков и телезрителей. Символично, что долгожданный матч состоялся в Шарлотте: во-первых, лучшие игроки вышли на паркет в день рождения Майкла Джордана, величайшего баскетболиста всех времен и народов, во-вторых, «Его воздушство» (именно так, по-царски, называют Джордана) является владельцем клуба «Шарлотт Хорнетс», выступающего в регулярном чемпионате NBA, чей игрок принял участие в главном событии года в лиге (это Кемба Уокер). Не вспомнить легенду «Чикаго Буллс» в этот день нельзя. По крайней мере, его фамилия упоминалась очень часто, и все понимали, что праздник баскетбола должен пройти на высочайшем уровне. Во второй раз стала применяться система драфта для выбора игроков в команды. Команду выстраивали болельщики, игроки и журналисты, освещающие матчи NBA. По итогам голосования респондентов определились два капитана: форвард «Лос-Анджелес Лейкерс» ЛеБрон Джеймс и лидер «Милуоки Бакс» и сборной Греции Яннис Адетокумбо. Новобранец «озерников» удивил своим выбором, отделив трех игроков «Голден Стейт» друг от друга: Карри играл отдельно от Томпсона и Дюранта. А греческий форвард поразил



www.sportingnews.com



ХОЧЕТСЯ НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ И В США, И В РОССИИ БУДУТ ЕЩЕ ПОПУЛЯРНЕЕ ТОГО, ЧТО ПРОИСХОДИТ СЕЙЧАС НА ЛЬДУ ИЛИ ПАРКЕТЕ...

своей принципиальностью и лидерскими качествами. Выйдя на паркет, Адетокумбо набрал 38 очков, что не помогло ему стать самым ценным игроком встречи. Легкий форвард «Голден Стэйт Уорриорз» Кевин Дюрانت, набрав 31 очко, в третий раз стал MVP главной игры года, войдя тем самым в историю франшизы как игрок, который три или более раз становился самым полезным игроком в Матче всех звезд. Проигрывавшая по ходу встречи команда ЛеБрона взяла верх над командой Янниса – 178:164.

Но не только рекордами прославился этот праздник баскетбола. Например, помимо наибольшего количества реализованных трехочковых бросков за матч, болельщики увидели красивые броски сверху на любой вкус, кото-

рые, как оказалось, любят не все. Впервые за десять лет Матч всех звезд посмотрело очень мало людей по всему миру, что сильно сказалось на рейтингах лиги. Болельщики поняли, чего хотят: им нравится зрелище, где присутствует борьба и соперничество, которое не выходит за рамки шоу. Матч команд без отлаженной защиты понравился не всем, а игроки насладились моментом игры сполна.

Хочется надеяться, что спортивные развлечения и в США, и в России будут еще популярнее того, что происходит сейчас на льду или паркете, и четко отлаженная концепция проведения мероприятия взбудоражит «голодного» зрителя на самые искренние эмоции.

P.S. Отдельное спасибо легендам баскетбола, которые, скорее всего, провели свои последние игры на звездном уикенде. Дирк Новицки и Дуэйн Уэйд, наблюдать за вашей игрой – одно удовольствие!

теннис

ОТЕЦ КЕНГУРУ

В Мельбурне 27 января состоялся финал Открытого чемпионата Австралии в мужском одиночном разряде.



Александра РЕЙБЕРСТОФЕР

Этого финала ждали много лет, ведь наконец встретились два главных соперника в туре – Новак Джокович и Рафаэль Надаль. Матчи с участием этих «Халков» всегда приковывали интерес любителей большого тенниса, да и не только их. Даже те, кто не особо интересуется данным видом спорта, при фразе «Надаль против Джоковича» бросают все дела, закупаются попкорном и бегут к экрану телевизора. Их противостояние можно сравнить с гладиаторскими боями или резней на Хиосе.

В среднем матчи длятся от трех часов, но для этих ребят три часа – сущий пустяк. В 2012 году на том же Открытом чемпионате Австралии ребята буквально переночевали на центральном корте. Их матч длился почти шесть часов. Награждение проводилось глубоко за полночь, когда Австралия уже крепко спала. Ту игру называют легендарной и поистине фантастической. Спортсмены показали теннис высочайшего уровня, а зрители, в свою очередь – любовь к нему. Встреча закончилась победой Джоковича в пяти сетах. Организаторам турнира пришлось выносить стулья теннисистам прямо во время церемонии награждения.

Много воды утекло с тех пор. Рафа неоднократно доказал свое превосходство на грунте, а Ноле перенес



ВСЕ ОЖИДАЛИ УВИДЕТЬ БИТВУ ТИТАНОВ, НО ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК. НАДАЛЬ БУКВАЛЬНО «СДУЛСЯ» И НЕ ХОТЕЛ БОРЬБЫ ЗА ЖЕЛАННЫЙ ТРОФЕЙ

травму и снова стал лучшим теннисистом планеты. Теперь им обоим за тридцать. Они снова финалисты Австралии, которые могут показать «малышам» тура, на что способны ветераны большого тенниса. Необходимо отметить, что этот финал для обоих спортсменов значил многое. Победа испанца сделает его обладателем двойного ТБШ, а победа серба может стать рекордной среди всего мужского тура.

Для Надаля финал 2019 года изначально не задался. Множество серьезных ошибок, неуверенное перемещение по корту. Казалось, что мяч полностью под контролем серба. Джокер буквально уничтожал Рафу своими обводящими ударами и не давал шанса испанцу выходить к сетке.

Зрители и эксперты недоумевали. Все ожидали увидеть битву титанов, но что-то пошло не так. Надаль буквально «сдулся» и не хотел бороться за желанный трофей. К концу второго сета всем стало ясно: Джокович уже точно не отдаст заветный кубок мушкетеров. Так и случилось. Матч закончился, не успев начаться. Встреча теннисистов продлилась 2 часа 4 минуты. За это время «король харда» нанес в свой актив восемь эйсов и выполнил пять брейков, тогда как «король грунта» всего трижды подал навывлет и допустил две двойные ошибки.

Итоги сей басни таковы: этот титул стал 73-м в карьере серба, принес ему 4,1 миллиона долларов призовых и 15 ТБШ в карьере.

Фото: vk.com/nolefam

фан-зона

ИЗ ОГНЯ ДА В ПОЛЫМЯ

Фаер-шоу, которое 21 февраля болельщики «Зенита» устроили перед началом матча с «Фенербахче», надолго запомнится даже тем, кто футбол не любит. Как это было, разбирались вместе со «Спорт-кадрами».



Ксения СЕВАСТЬЯНОВА

1/16 финала Лиги Европы УЕФА. Напряжение не просто нарастает, оно заполняет все внутренности игроков и болельщиков. Ответный матч «сине-бело-голубых» с турецкой командой. Проиграют снова или выйдут к победе из-под бута противников?

Фанаты «Зенита» волнуются не меньше самого «Зенита». Чтобы поддержать любимую команду, на помощь приходит смекалка. Желание вселить уверенность в игроков было настолько велико, что болельщики решились на перформанс. Теперь его будут вспоминать еще долго. По масштабу он получился даже лучше тех, что устраивали фанаты из разных стран по время чемпионата мира 2018.

Кто-то сравнил получившееся с дорогой в ад, кто-то – со сценой из популярного сериала «Игра престолов». Болельщики выстроились вдоль дороги, ведущей на стадион, и поочередно зажигали фаеры. Автобус с игроками был объят пламенем со всех сторон. Он подобен тигру, который прыгает через огненное кольцо в цирке. Больше сотни человек провожали команду до «Газпром-Арены», поэтому фаер-шоу получилось грандиозным во всех смыслах. Преданных фанатов поблагодарил главный тренер «Зенита» Сергей Семак: «Отдельное спасибо болельщикам, которые устроили потрясающее шоу перед матчем. Это заряжает ребят. Рад, что у нас такие болельщики, которые независимо от того, как и где мы играем, поддерживают нас».

Неизвестно, что именно стало причиной победы «Зенита», но факт остается фактом – 3:1. Зарубежные фанаты с иронией подметили, что за проигрыш тебя сожгут, поэтому нужно стараться и забивать изо всех сил. Поверженный «Фенербахче» едет домой, а мы будем ждать, что устроят болельщики перед 1/8 Лиги Европы УЕФА.

lifestyle

СЛАДКОЕ – НАШ ВРАГ



Отказаться от сладкого не каждому под силу. Всякий раз, задумываясь над этим, мы находим себе глупые оправдания. Для тех, кто желает победить себя – десять мотиваторов, чтобы избавиться от этой зависимости.



Вероника ТИМИЯЕВА

Итак, что же произойдет, если вы забудете про варенье, печенье и медовые пряники прямо сейчас?

- 1 Через день стабилизируется сердечный ритм и давление.
- 2 Через неделю улучшится состояние кожи и появится больше энергии.

- 3 Через месяц улучшится память и пройдет бессонница.
- 4 Через полгода организм на 100% будет использовать питательные вещества и уйдут лишние килограммы.
- 5 Снизится риск диабета.
- 6 Начинает лучше работать желудочно-кишечный тракт, ведь сладкое – это злейший враг для нашего кишечника.
- 7 Улучшится состояние полости рта и зубов.

- 8 Снизится риск заболеть, ведь повысится иммунитет.
- 9 Не будет частых перепадов настроения.
- 10 Ограничивая себя в сладком, вы в три раза сокращаете риск умереть от сердечно-сосудистых заболеваний и онкологии.

Это только часть причин, которые помогут тебе перестать быть заложником сахара. Замечу, что нет ни одного минуса, ведь от съеденного «Киндера» не будет никакой пользы. Мне кажется, что всем

надо понимать, какой это наркотик для нашего организма. Я не ем сладости уже месяц и чувствую себя здоровой и энергичной. Но все надо делать разумно, замените привычную конфету на фрукт, а при плохом самочувствии позвольте себе кусочек горькой шоколадки. Если вы хотите быть в хорошем настроении, уменьшить риск различных заболеваний и испытать силу воли, действуйте и помните, что, забыв про сладкое, вы помогаете своему организму.

Фото: shutterstock.com

lifestyle

ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ



Сбросить вес и нарастить мышцы – задача не из простых, если вы решили взяться за это самостоятельно. Чтобы добиться стройности, мало заниматься спортом – нужно еще правильно питаться. Наши нехитрые советы могут вам в этом помочь.



Алексей БЕРЖАНСКИЙ

Правильный рацион составляют прежде всего продукты, богатые витаминами и минералами, белком и полезными насыщенными жирами, такие как рыба, морепродукты, фрукты и овощи. Куриная грудка и индейка, например, содержат довольно много белка и при этом немного калорий – именно такое сочетание поможет одновременно сбросить жир и нара-

стить мышцы. Если нет времени позавтракать, но нужно много энергии, орехи будут весьма кстати. Они содержат высокое количество белка, которое закрывает белковое окно с утра, и наполнят энергией, ведь они одни из самых калорийных растительных продуктов. Рыба содержит очень полезные для наращивания мышц жиры и аминокислоты, плюс к этому не является высококалорийной. Также следует выпивать в среднем по 2–2,5 литра воды за день.

Определившись с рационом, составьте программу питания. Следует питаться чаще, но меньше – так разгоняется метаболизм. Нужно следить за соотношением белков, жиров, углеводов; потреблять меньше калорий, чем тратите.

Фото: shutterstock.com

lifestyle

Дорогие мужчины, специально для вас мы подготовили подборку лучших вариантов подарков, которые можно преподнести девушке-спортсменке.

Любому из них она будет безмерно рада, поэтому читайте и бегите в магазин!

ЧТО ПОДАРИТЬ СПОРТСМЕНКЕ НА 8 МАРТА?



Виктория ЕГОРОВА

1) ФИТНЕС-ТРЕКЕР

Этот девайс фиксирует пройденное расстояние, считает сожженные калории, показывает пульс, отслеживает фазы сна. Он может выполнять и другие функции, все зависит от того, какой именно фитнес-трекер вы выберете. В целом, это отличный помощник по контролю здоровья.

2) БЕСПРОВОДНЫЕ НАУШНИКИ

Все спортсменки, хотя бы этого или нет, бегают. Поэтому беспроводные наушники никогда не будут лишними, ведь они очень удобны в использовании.

3) АБОНЕМЕНТ НА МАССАЖ

Спорт – это не всегда источник энергии, часто он изнуряет человека. Массаж – отличное средство расслабления. Тут вы можете

подумать: «Да я же сам смогу!» Но не все так просто. Безобидные с виду действия могут серьезно навредить позвоночнику. Если вы не окончили курсы массажиста, то лучше раскошесьте и подарите ей профессиональный массаж.

4) АБОНЕМЕНТ В ФИТНЕС-КЛУБ

Скорее всего, он у нее уже есть, поэтому проявите внимательность и продлите ей абонемент. Девушка будет рада этому!

5) БУКЕТ

С одной стороны, может показаться, что за банальщина? Но это не просто букет, а букет, который можно съесть! Он может быть овощным, ягодным, ореховым. Все зависит от вкуса девушки и вашей фантазии. А если вам неизвестно, что она любит, то настало время узнать.



арт

ФУТБОЛ В КАРИКАТУРАХ ОТ ОМАРА МОМАНИ



Омар Момани – художник, который известен по всему миру своими карикатурами на актуальные футбольные темы. Предлагаю вам поближе познакомиться с его творчеством.



Алиса НУРГАЛЕЕВА



«Серхио Рамос любит получать красные карточки»

Серхио Рамос, защитник мадридского «Реала», поставил рекорд по количеству красных карточек (20) в Примере. Всего на его счету 25 удалений во всех турнирах.

«Фабио Квальярелла сравнял счет в Серии А с Габриэлем Батистуттой, забив в 11 играх подряд».

35-летний нападающий «Сампдории» Фабио Квальярелла забил 16-й мяч в сезоне Серии А-2018/19, поразив ворота соперника в 11-м матче подряд, повторив 24-летний рекорд Габриэля Батистутты.



«Арсенал» просто не смог справиться с машиной Серхио Агуэро в воскресенье»

Коротко о главном:

В центральном матче двадцать пятого тура чемпионата Англии «Манчестер Сити» успешно обыграл «Арсенал». Машина Агуэро, его хет-трик и твердая победа!



СТУДЕНЧЕСКАЯ УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

«СПОРТ-КАДРЫ»,
НГУ им. П. Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург,
номер 03 (7), март 2019 года.

Куратор проекта:
доцент М. С. Головова.

Главный редактор:
Виктория Дмитриева.

Литературный редактор:
Ксения Севастьянова.

Бильд-редактор:
Алёна Маркевич.

Редактор отдела «Футбол»:
Виктория Егорова.

Редактор отдела «Хоккей»:
Роман Набиулин.

Редактор отдела «Единоборства»:
Марина Курако.

Редактор отдела «Теннис»:
Александра Рейберстофер.

Редактор отдела «Lifestyle»:
Мария Муравьева.

Авторы:
Денис Москальчук,
Алиса Нургалеева,
Илья Сахаров,
Алексей Бержанский,
Вероника Тиняева.

Верстка:
Анна Александрова

Мы в Интернете:
<https://vk.com/sportkadry>

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