

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



ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ
СТУДЕНЧЕСКАЯ
УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

№ 08 (12)

октябрь
2019 года

Поколение «Индиго»

Материал о том, как экоактивисты
университета
делают мир лучше

стр. 2

Сделано в России, выиграно с любовью

Три богатыря теннисного мира
сыграли на St. Petersburg
Open-2019

стр. 3

Наша страна — зритель на кубке мира по регби

Чем интересен осенний турнир
в Японии

стр. 6



bookmaker-rating.ru

ПИТЕРСКИЕ ЛЬВЫ УВЕРЕННО ИДУТ К УСПЕХУ

стр. 4–5

проект

Студенты нашего университета очень активны и любознательны. Им интересно все: от спорта до состояния окружающей среды. Именно из таких ребят создана команда «Индиго», которая заботится о сохранении природы и думает о будущем планеты.



ПОКОЛЕНИЕ «ИНДИГО»



Виктория ЕГОРОВА

Экоактивисты «Индиго» — неординарные личности, которые отличаются добротой и повышенной эмпатией. Если бы мы все заботились о планете, как они, то мир был бы явно лучше. Ребята участвуют в различных проектных сессиях и мастерских, форумах. Посещают деловые встречи, лекции, мастер-классы и экскурсии. Также они участвуют в субботниках, придумывают различные проекты по защите окружающей среды.

Молодые люди уже успели отличиться и взять призы за свои старания.

Ребята поучаствовали в III Всероссийском слете Ассоциации «зеленых» вузов, который подарил много положительных эмоций.

В слете участвовали 44 российских вуза — победители общероссийских квестов «Разделяй с нами» (компания Coca-Cola), «Лесомания» (компания Леруа Мерлен), «Вода России» (ФЦП «Вода России» Минприроды России и «Экопросвет» (организация ЭКА). Студенческая команда НГУ им. П.Ф. Лесгафта стала призером слета и собрала больше всех наград: I место в квесте «Экопросвет»; I место в квесте «Вода России»; II место в квесте «Разделяй с нами». Экоактивисты «Индиго» проделали невероятную работу по просвещению студентов и введению раздельного сбора отходов (РСО) в своих вузах. Сбор крышек в учебных корпусах нашего университета, сезонный сбор макулатуры с кафедр и от неравнодушных студентов, акция по сбору отслуживших свое батареек — это лишь малая часть огромной работы, которую проводят экоактивисты. Более того,

ребята «Индиго» проводили мастер-классы по превращению вещей на выброс в полезные девайсы, подарили нашему вузу именные ели и молодые дубы, которые были посажены в парке Тарховка Сестрорецкого района.

Лесгафтовцы одержали победу в конкурсе «Зеленая Вышка», который проводил Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ).

Возглавляет студенческую команду старший преподаватель кафедры психологии Алиса Штукерт. В составе «Индиго»: Юлия Струтина (4 курс, ф-т ЕиНВС), Анна Рычкова (4 курс, ф-т ЕиНВС), Антон Лавренчук (2 курс, ф-т ЗиР), Арина Бицютко (4 курс, ф-т ЛОВС), Алина Рассказова (4 курс, ф-т ЛОВС), Александра Шарова (4 курс, ф-т ЛОВС).

Ряды экоактивистов могут пополнить все желающие. Вместе мы сможем сделать мир чище!

СПРАВКА

«Зеленые вузы России» — всероссийская программа, цель которой — развитие «зеленого» администрирования на базе вузов-участников и реализация студенческих экологических инициатив. В экологических и просветительских квестах программы приняли участие более 50 тысяч студентов из 300 российских вузов, а также была создана Ассоциация зеленых вузов России — общероссийское молодежное экологическое объединение университетов, внедряющих на своей базе экологические практики и принципы устойчивого развития. В эту ассоциацию входит и наша альма-матер.



Арина БИЦЮТКО, участница «Индиго»:

— Об экологии мы знаем еще с детства: «Не мусорить, убирать за собой, если выехали на природу» и так далее. Но, повзрослев, мы забываем о самой сути здоровой окружающей среды и не задумываемся, для чего она нужна. После просмотра одного ролика на YouTube, показывающего, что будет с миром без экологии, я насторожилась. Она действительно важна для всего человечества, ведь мы этим живем, дышим. Мне кажется, когда и люди, и государство будут заинтересованы в чистой окружающей среде, сохранении природы и ее ресурсов, в переработке и утилизации отходов, тогда мир станет лучше. Надо не говорить, а сразу действовать. Пока мы не поймем, что наносим огромный вред и себе, и всей планете, мало что изменится. Мы ведь постоянно критикуем, а сами даже не пытаемся сделать свое пространство чистым, не опираясь на мнение других. III Всероссийский слет Ассоциации «зеленых» вузов России открыл мне глаза на многое. На слете я познакомилась с новыми людьми, с командами из разных городов. Они рассказали очень много о том, как у них в городе борются с экологическими проблемами. Допустим, в Челябинске во многих районах поставили баки для разделения мусора, а кто-то собирает макулатуру и ненужную одежду на переработку. Больше всего запомнились знакомства и лекции о современных экологических проблемах.



теннис

СДЕЛАНО В РОССИИ, ВЫИГРАНО С ЛЮБОВЬЮ

ТРИ БОГАТЫРЯ ТЕННИСНОГО МИРА СЫГРАЛИ НА SPB OPEN-2019

Уже пятый год кряду мир мужского тенниса охватил Петербург. Все привычно: легкий налет осени вкупе с жаркой атмосферой на «Сибур Арене» — стандартный набор для St.Petersburg Open. Вот только этот год ознаменовался приездом звезды крупного калибра, и куда приятнее было осознавать то, что этот герой — наш соотечественник.



Александр НЕПРАШ

Даниил Медведев, только отыгравший легендарный финал US Open-2019, приехал на турнир в качестве четвертой ракетки мира и в статусе главного ньюсмейкера этого года в мужском теннисе. Также игроком первой десятки мира на турнир явился и Карен Хачанов — действующий победитель «Мастерса» в Париже. Андрей Рублев, третье звено на этом холсте нового поколения в нашем теннисе, тоже прибыл в Санкт-Петербург. Все трое заставляют говорить о себе в России уже несколько лет. Все трое заставляют говорить о себе в мире в этом году. Наверное, это был лучший анонс для турнира в России.

От каждого игрока ожидания

были разными: Медведев — очередной финал и титул, Хачанов — исправление ситуации с блеклым сезоном, Рублев — качественная игра для дальнейшего приближения к своим собратьям по топ-10. Сетка турнира дала возможность каждому из игроков показать свой максимум, так как жребий отправил по разным полюсам Даню и Карена ждать очного финала, а Андрея — на неплохой путь в верхней части сетки. Но это теннис — по плану здесь не идет практически ничего.

Девятый теннисист планеты проиграл в первом же матче для себя. Хачанов снова не показал своего уровня и проиграл во втором круге (может, ему проще не быть сеяным?). Обидно? Не то слово. Карену нужно срочно войти в колею, осталось полмесяца до за-

щиты титула в Москве и больше месяца до попытки отстоять корону в Париже. Не «Ролан Гаррос», конечно, но терять тысячу очков с прошлого года не очень хочется. Рублев — это уровень. Хороший уровень. На турнире в Петербурге Андрей еще больше закрепился в статусе цепкого, уверенного спортсмена. Проиграть Медведеву — это не стыдно. Уступить Медведеву в равном матче, где были возможности даже выиграть его — это почетно. Пусть сейчас Рубль располагается в топ-40, но его игра уже на уровне двадцатки лучших игроков мира. Иногда даже на уровне 4-й ракетки мира.

В этом сезоне на счету Андрея несколько неплохих турниров, St.Petersburg Open — точно в этом списке. Ну и не забываем легендарную победу над Федерером в этом сезоне. Теперь необходима работа над стабильностью и эмоциями — примерно то, с чем в прошлом году столкнулся Данил.

Медведь снова лучший. Первая ракетка России сначала сказал, а затем доказал, что после US Open он не едет в Санкт-Петербург только для показа. Он приехал побеждать и сделал это. Игра Даниила сложна для понимания, но легка для восприятия. И теперь у него не отнять две вещи: дух победителя и харизму. Его взаимодействие с публикой заканчивается восторгом и овациями — так же как и его игра. Бешеная поддержка трибун, любовь и признание — все это Данил получил в России с лихвой. Впереди первый в жизни Итоговый. И в Петербурге он показал, что сейчас ему можно подать турнир любого уровня, потому что сейчас он — один из фаворитов всего теннисного тура.

Получился ли этот турнир удачным для зрителей? Безусловно. Россияне увидели триумф того, кто двумя неделями ранее восстал из пепла (после двух проигранных сетов) и практически дождал Надаля. Они увидели чемпиона, а вместе с ним и еще двух богатырей, которые будут показывать всю мощь мужского российского тенниса. Главное, что они будут приезжать домой звездами и чемпионами.

Фото:
1 — Андрей Рублев. Getty Images/VCG/VCG;
2 — Карен Хачанов. Getty Images/Minas Panagiotakis;
3 — Даниил Медведев. Getty Images/Игорь Русаков



футбол



ПИТЕРСКИЕ ЛЬВЫ ИТОГИ ПЕРВОЙ ПОЛОВИ

Надо признать, что первая треть не самого приятного времени года удалась на славу. Об этом говорит и статистика матчей, и сама игра зенитовцев. Предлагаю кратко рассмотреть все осенние игры команды с берегов Невы.



Николай ПЕТРОВ

1. «СПАРТАК» — «ЗЕНИТ» 0:1

Открывает наш хит-парад матч 8-го тура против одного из самых именитых российских клубов — «Спартака». Этот матч состоялся первого сентября, выпал на всеми любимый праздник — День знаний.

Битва непримиримых соперников, «дерби двух столиц» — ожидания от этого матча, безусловно, были запредельные. Возможно, игра не получилась такой праздничной, как подбавляет в этот день, зато результат порадовал. «Зенит» играл вторым номером, что было весьма логично в матче с таким соперником, да еще и на чужом поле. Справились игроки со своей задачей на «отлично» и использовали свой шанс, произошло это на 41-й минуте. Юрий Жирков забил единственный мяч, дальним ударом отправив его в сетку по невероятной траектории. Если не видели, обязательно посмотрите!

2. «ЗЕНИТ» — «АРСЕНАЛ ТУЛА» 3:1

13 сентября состоялся второй сентябрьский матч петербуржцев. Проходил он на излюбленной для фанатов и клуба «Газпром Арене».

Этот матч вряд ли стал каким-то сюрпризом для болельщиков «Зенита». Однако нельзя не согласиться, что счет весьма приятный. Туляки — соперник крепкий и достаточно организованный. Им уже удавалось обыгрывать здесь петербуржцев, но не в этот раз. Очень быстро Артём Дзюба вывел хозяев вперед, уже на 5-й минуте. Азмуг мог увеличить отрыв в счете, но не забил пенальти. «Зенит» давил и полностью контролировал игру, но то ли от потери концентрации, то ли по глупому стечению обстоятельств, на 56-й минуте нарушили правила вблизи своих ворот. Туляки эту возможность использовали и счет сравняли.

Однако статус-кво сине-бело-голубые вернули очень быстро. Уже через десять минут забил Дриусси, а еще через двадцать Олег Шатов поставил в этом матче точку.

3. «ЛИОН» — «ЗЕНИТ» 1:1

Это событие, пожалуй, самое ожидаемое для болельщиков петербургской команды. Подумать только, с 2016-го «Зенит» не участвовал в Лиге чемпионов, но наконец вернулся! Произошло это 17-го сентября в прекрасном городе — Лионе.

Сказать, что матч был сложным — не сказать ничего. Но, когда играешь во Франции, против одной из лучших команд страны, даже мысли не возникает, что игра может сложиться легко и весело. «Лион» первые минуты матча играл, как будто в эконо-режиме, позволяя гостям проходить к своим воротам. «Зенит», в свою очередь, очень четко держал линию обороны, не позволяя французскому клубу доводить дело до каких-то сверхопасных моментов. В центре поля игра тоже получалась, и как итог после нескольких выверенных передач великолепная стенка Азмуна и Дзюбы привела к забитому голу. Было особенно приятно, что забили «в раздевалку», на 41-й минуте, подкосив тем самым лионцев. Надо отметить, что Азмун получил травму, перед тем как забил гол, но не стал уходить на замену, и это оказалось правильным решением.



ем. Во втором тайме хозяева начали играть гораздо активнее и обрушили всю мощь своих атак на ворота гостей. И кто знает, может, и выдержали бы, но Магомед Оздоев, вышедший на замену, откровенно испортил игру. Он ударил по ногам Дебая в штрафной, хотя рядом находилась чуть ли не вся команда, да и момент на опасный не походил. Тот же Дебай классно пробил с пенальти в нижний угол. Не менее классно прыгнул Лунёв, но до мяча дотянуться не сумел. Результат остался неизменным, победить не удалось, но и ничья в Лионе дорогого стоит.

4. «ЗЕНИТ» — «РУБИН» 5:0

Сразу приходят на ум строчки из песни: «Какая боль, какая боль...» Но больно тут может быть только болельщикам казанского клуба. 21-го сентября на «Газпром Арене» сине-бело-голубые буквально разгромили своего соперника.

С первых же минут «Зенит» забрал себе инициативу и больше ее не отпускал. Моменты возникали один за другим, но долгое время не удавалось забить, и на перерыв команды ушли при счете 0:0. После перерыва игра уже пошла как по маслу. Реализация перестала брыкаться и покорила хозяев поля. Сначала Иванович на 58-й минуте открыл счет, не без помощи классной подачи Олега Шатова. Затем на 65-й минуте Сутормин также забил головой и сделал счет 2:0. На 75-й — Дзюба обокрал соперника у его штрафной и сделал классную передачу на Сутормина, который оформил дубль. Дальше команда уже куражилась. На 82-й Мак сделал счет 4:0, а еще через 5 минут Олег Шатов установил окончательный счет, прекратив мучения соперника.

5. «ЕНИСЕЙ» — «ЗЕНИТ» 1:2

25 сентября, в 1/16 Кубка России по футболу, «Зениту» пришлось очень непросто, но команда одержала волевою победу.

На этот матч петербургские футболисты выпустили не самый боевой состав. Вероятно, это объясняется тем, что скоро игра с «Локо», а через

УВЕРЕННО ИДУТ К УСПЕХУ НЫ ОСЕНИ

неделю — еще и с «Бенфикой» в Лиге чемпионов. Тем не менее команде хватило стойкости и напора, чтобы довести дело до победы. Первым забил «Енисей»: на 14-й минуте Савичев каким-то невероятным ударом метров с тридцати забил гол (тоже рекомендую посмотреть: красивый гол). Первый тайм прошел примерно в равной борьбе, у петербургских футболистов было чуть больше моментов, но сравнять счет у гостей не получалось. Как и в матче с «Рубином», безголевое проклятье прошло во втором тайме. На 57-й минуте зенитовцы заработали пенальти, который реализовал Сутормин. И уже на 63-й Роберт Мак забил второй для «Зенита» гол. Дальше футболисты в белых майках спокойно довели матч до победы.

6. «ЛОКОМОТИВ» — «ЗЕНИТ» 1:0

28 сентября в рамках 11-го тура РПЛ петербуржцы играли в Москве, к сожалению, все сложилось не так радужно, как в прошлых матчах.

Игры в гостях у сине-бело-голубых довольно редко получаются такими же яркими, как на родной «Газпром Арене» — этот матч не стал исключением. И вроде можно было сказать, что был непростой матч в кубке совсем недавно, перелеты и все прочее, но «Локомотив» тоже играл кубковый матч, причем 120 минут + пенальти в далеком Калининграде. Поэтому шансы были равны, чего нельзя сказать об игре. Хозяева с первых минут забрали инициативу себе и, по правде говоря, выглядели физически более готовы к матчу. Создавали много моментов, мяч ходил быстрее, чем у оппонентов из Петербурга. В первом тайме гости сумели удержать ничейный счет, но уже на 48-й минуте Крыховяк классным дальним ударом поразил цель. В таких случаях еще говорят: «Сухим из воды не выйдешь». К концу матча у подопечных Семака стало больше продуктивности в атаке, но все равно чувствовалось, что москвичи функционально готовы лучше, и до гола довести дело не дали.

7. «ЗЕНИТ» — «БЕНФИКА» 3:1

Совсем иначе сложился матч 2-го тура группового этапа ЛЧ. 2 октября петербуржцы показали игру, достойную европейского футбола.

Уже на второй минуте был великолепный шанс забить, но Влахович хорошо сыграл на выходе и не дал Азмуну забить. Хозяев этот момент только раззадорил, и они продолжали



упорно ходить вперед в поисках счастья. Счастье случилось, причем произошло все до безумия символично: на 22-й минуте наш 22-й номер Артём Дзюба успешно реализовал выход один на один. Но и на этом «Зенит» успокаиваться не стал и продолжал атаковать, ведь понятно, когда играешь с таким соперником, одного гола для победы вряд ли хватит. Во втором тайме хозяева сразу же набросились на ворота со-

«ЗЕНИТ» ЗАНИМАЕТ МЕСТО В ПЕРВОЙ ЧЕТВЕРКЕ РПЛ, ПЕРВОЕ — В ГРУППЕ ЛИГИ ЧЕМПИОНОВ И УЖЕ ПРОШЕЛ В 1/8 КУБКА РОССИИ. ОЧЕНЬ КРУТОЙ ОТРЕЗОК, БУДЕМ НАДЕЯТЬСЯ И ВЕРИТЬ, ЧТО ПЕТЕРБУРЖЦЫ ПРОДОЛЖАТ В ТОМ ЖЕ ДУХЕ!

перника, «Бенфика» выглядела обескураженной. Изредка выходили футболисты в красном в свои атаки, били по воротам, но либо в руки Луневу, либо мимо. На 70-й минуте еще и в свои ворота забил с прострела Караваева. А еще через 8 минут забил-таки Азмун, здорово переиграв вратаря и направив мяч в пустые ворота. Сине-бело-голубые играли на кураже. На 85-й португальцам удалось один мяч отквитать, но на большее они претендовать не смогли.

8. «УРАЛ» — «ЗЕНИТ» 1:3

Закрывает наш обзор матч 12-го тура в Екатеринбурге, который состоялся 6-го октября.

Кураж от победы на «Бенфикой» передался «Зениту» и в РПЛ. Также резво они начали свой матч, и уже на 3-й минуте Иванович «расстрелял» Баклова и сделал счет 1:0. Хозяева тоже отсижи-

вались в обороне не хотели, и теперь уже петербуржцам приходилось отрабатывать в обороне. Но тревожность ушла уже на 27-й минуте. Оздоев с Азмунем великолепно разыграли стенку, и первый закатил мяч в пустые ворота. Но хозяева стали атаковать все опаснее и опаснее. На 58-й им все-таки удалось забить свой гол, правда, усилиями игрока «Зенита» Шатова, который переправил мяч в свои ворота после подачи. Снова стало тревожно у ворот петербуржцев, но, к счастью, снова недолго. Хозяева имели шанс счет сравнять, но Кержаков справился, и в следующей же атаке Азмун забил после подачи Оздоева (второй сыграла связка), окончательно успокоив своих болельщиков да и команду в целом. Оранжевые пытались сделать все, чтобы сократить отставание, но мяч решительно отказывался лететь в ворота петербуржцев, поэтому счет остался неизменным, а «Зенит» набрал 26-е очко.

И теперь целых 4 команды в группе лидеров, у которых 26 очков. А это значит, что нас ждет нешуточная борьба за чемпионство, что ж, тем интереснее!



регби

РОССИЯ — ЗРИТЕЛЬ НА КУБКЕ МИРА ПО РЕГБИ



Девятый розыгрыш Кубка мира по регби стартовал 20 сентября в Японии. Мы попытались разобраться в том, почему стоит следить за такими турнирами, не основываясь на принципе поддержки нашей сборной.



Александр КОТКИН

Команда из России принимает участие в турнире лишь второй раз, и даже это во всей мере историческое событие оказалось стечением обстоятельств. Наши регбисты пробивались в финальный этап благодаря дисквалификации двух команд из квалификационной группы — Румынии и Испании, которые нарушили правила натурализации игроков. Румыны выпускали игрока, заигранного за олимпийскую сборную Тога, а испанцы вовремя не заявили двух французов, которые помогали им пробиваться в финальную часть Кубка мира. Таким образом, Россия, занявшая третье место в отборе, стала первой в своей группе и поехала в Японию. На данный момент наша команда запомнилась лишь двумя вещами: потрясающим голом Юрия Кушнарёва, который с приличного расстояния отправил мяч точно между штангами, и, конечно же, на нашу сборную местные фанаты обратили внимание благодаря эффектным усам капитана Василия Артемьева и его невероятно доброму отношению к командам соперников. После его интервью большинство иностранных болельщиков выражало слова поддержки нашей сборной и желало им удачи. В остальном результаты неутешительные — поражения

от Японии, Самоа, а также от сильнейшей сборной мира в рейтинге World Rugby — Ирландии.

После такого невыразительного описания выступления нашей сборной у многих возникает вопрос: почему же я должен следить за тем видом спорта, в котором моя страна не так сильна? Ответ вам могут дать миллионы болельщиков со всего мира, которые предпочи-



ИГРОКИ ПОЛНОСТЬЮ ОТДАЮТСЯ ЛЮБИМОМУ ДЕЛУ. ЗНАМЕНИТЫЕ ТАНЦЫ НОВОЗЕЛАНДЦЕВ ВО МНОГОМ ПОПУЛЯРИЗИРОВАЛИ РЕГБИ СРЕДИ ПРОСТОГО НАСЕЛЕНИЯ

туют регби другим видам спорта. Однако и тут возникает резонный вопрос: правда ли их так много? Лишь Чемпионат мира по футболу в России в 2018 году смог обогнать по количеству болельщиков Кубок мира по регби, который проходил в Англии в 2015 году (3031768 человек против 2477805). Также интересным фактом, указывающим

на вовлеченность людей в регби, является и то, сколько человек занимается данным видом спорта. Например, в Самоа (один из соперников России на групповом этапе) регби занимается 21 тыс. человек из 188 тыс. жителей, а в Тонга — 22 из 103. В России схожие показатели — 24 тысячи, однако стоит учитывать и то, что наше население в разы больше — 147 миллионов. В Новой Зеландии живет около 5 млн человек, больше 150 тыс. из них — регбисты. На пер-

мы. Игроки не жалеют себя и полностью отдаются любимому делу. Нельзя пройти стороной и знаменитые танцы новозеландцев, которые во многом популяризировали регби среди простого населения. Маори с устрашающим взглядом в сторону соперников топают ногами, бьют себя по бедрам и груди и выкрикивают аккомпанемент. Это один из самых известных видов музыкального искусства новозеландцев именно благодаря регби. Кроме того, в каждом матче можно увидеть стремительные проходы



вом месте по этому показателю Франция — там этим видом занимается больше полумиллиона.

Логично предположить, что зрителей привлекает регби как чрезвычайно контактный вид спорта, в котором практически не бывает задержек. Игроки, даже стоя на месте, вступают в силовую борьбу. На поле часто случаются драки, как, например, недавняя потасовка игроков сборных Аргентины и Франции, кровавые столкновения и, как следствие, серьезные трав-

и игроков, пытающихся прорваться к чужой зоне, по пути уворачиваясь от соперников, акробатические вбрасывания из ауа, при которых игроки одной из команд поднимают своего партнера, и многое другое. Основываясь на всем вышесказанном, можно с уверенностью сказать, что регби в целом и Кубок мира в частности — определенно то, за чем стоит следить.

Фото: Instagram — аккаунты Василия Артемьева и Кубка мира по регби rugbyworldcup

lifestyle

TOP 10

САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ В INSTAGRAM

Одной из самых популярных социальных сетей является Instagram, подаривший пользователям селфи, лайки и хэштэги. Это сервис, на котором каждый желающий, в том числе и звезды спорта, может вести свой «медиадневник». Мы решили поделиться с вами десяткой наиболее посещаемых аккаунтов известных российских спортсменов.



Диана МАНЫЛОВА

1. ХАБИБ НУРМАГОМЕДОВ — @khabib_nurmagomedov

17.1 млн. Российский боец смешанных единоборств, чемпион Европы, двукратный чемпион мира и чемпион России по боевому самбо, победитель чемпионата мира NAGA



по грепплингу и действующий чемпион UFC в легком весе. После победы над ирландским бойцом Конором Макгрегором популярность Хабиба в соцсетях выросла втрое.

2. МАРИЯ ШАРАПОВА — @mariasharapova

3.6 млн. Знаменитая российская теннисистка и заслуженный мастер спорта. Мария — обладательница «карьерного шлема» (в разные годы победила во всех турнирах Большого шлема) с очень узнаваемым стилем игры. Это одна из самых успешных и высокооплачиваемых российских спортсменок в мире. Фолловеры

засыпают 29-летнюю спортсменку комплиментами, отмечая, что фигура Марии идеальна.

3. АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН — @aleksandrovechkinofficial

1.4 млн. Звезда российского хоккея. Трехкратный чемпион мира. Обладатель Кубка Стэнли 2018 года. Все новости об Александре практически всегда можно узнать из первых рук, посетив официальный блог спортсмена, где представлены его интересные фото и комментарии.

4. АРТЕМ ДЗЮБА — @artem.dzyuba

1.3 млн. Известный форвард ФК «Зенит» и сборной России. Особую популярность и любовь со стороны болельщиков завоевал после чемпиона-



та мира по футболу в России. В футболисте были заинтересованы зарубежные клубы, но Артём остался в питерском «Зените».

5. ДЕНИС ЧЕРЫШЕВ — @cheryshev90

1.2 млн. Российский футболист Денис Черы-

шев известен далеко за пределами своей страны.

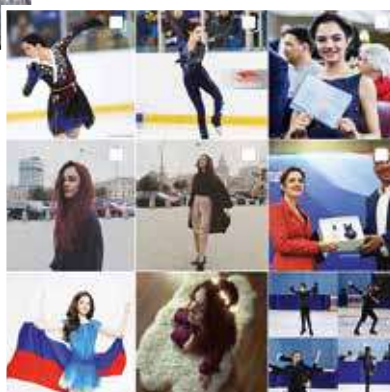
29-летний полузащитник стал самым популярным игроком команды РФ в социальных сетях, а сообщение Черышева в Instagram от 14 июня 2018 года в день открытия чемпионата мира и победы России над Саудовской Аравией стало самым популярным.

6. ДМИТРИЙ ТАРАСОВ — @tarasov23

995 тыс. Дмитрий Тарасов — известная личность в кругах российского футбола. Внешне привлекательный спортсмен не перестает пребывать в центре внимания. Дмитрий не скрывает ярких событий своей жизни и публично ими делится с поклонниками, что значительно повышает уровень его популярности в соцсетях.

7. ЕВГЕНИЯ МЕДВЕДЕВА — @jmedvedevaj

793 тыс. Имя фигуристки Евгении Медведевой невозможно не встретить в прессе. Молодая спортсменка упорно покоряет спортивные пьедесталы. Несмотря на то, что своему блогу Женя уделяет не слишком много времени,



в социальных сетях она активный пользователь.

8. ЕВГЕНИЙ МАЛКИН — @emalkin71geno

698 тыс. Российский хоккеист, выступающий на позиции центрального нападающего и член сборной России. На счету прославленного спортсмена значатся три Кубка Стэнли и две золотых медали чемпионата мира. Несмотря на то, что Евгений зарегистрирован во всех социальных сетях, информации о его жизни не так много, но в свободное время спортсмен всегда поддерживает связь с поклонниками и благодарит их за внимание.

9. АЛИНА ЗАГИТОВА — @azagitova

662 тыс. Алина Загитова — первая среди россиянок завоевала всевозможные титулы в фигурном катании. В свои юные годы спортсменка может похвастаться просто невероятным списком достижений: победы на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы и России. Алине есть чем поделиться, девушка ведет активный образ жизни и помимо успехов делится с аудиторией своим досугом и личной жизнью.

10. АЛЕКСАНДР КЕРЖАКОВ — @a.kerzhakov11

644 тыс. Футболист завершил карьеру в 2017 году, после чего поступил на тренерские курсы и был назначен тренером национальной юниорской сборной по футболу. В свободное от работы время Александр посвящает семье и путешествиям.

Фото: Instagram

гороскоп

ОКТАБРЬ 2019

Октябрь уж наступил. Осенний месяц может стать поворотным в жизни знаков Воды, призвать к осторожности знаки Земли, подарить удачу знакам Огня и новые знакомства — знакам Воздуха.



Кристина ПЕТРОВА

**ВЕСЫ****22 сентября – 23 октября**

Звезды говорят, что вам пора отдохнуть. Соберитесь с семьей, друзьями или второй половиной и проведите день вместе. Не пропускайте праздники и не отказываете себе в развлечениях. Вы это заслужили!

Екатерина ГАМОВА**17 октября 1980 г. (38 лет)**

Российская волейболистка, игрок национальной сборной в 1999-2012 и 2014 годах, двукратная чемпионка мира. Заслуженный мастер спорта России. Лучшая спортсменка России в 2010 году. Факелоносец церемонии открытия Всемирной летней универсиады 2013 года в Казани.

**РЫБЫ****20 февраля – 20 марта**

Если у вас есть сомнения по поводу новой работы, то мы их быстро развеем. «Карьера» и «бизнес» — вот пара слов, которые точно характеризуют вас в этом месяце.

**ОВЕН****21 марта – 20 апреля**

Много идей, которые вы хотите воплотить в жизнь, но сомневаетесь? Не переживайте! У вас больше единомышленников, чем вы думаете. Идите только вперед. Близкие люди всегда готовы вам помочь.

**ТЕЛЕЦ****21 апреля – 21 мая**

Вы чувствуете, что вокруг сгущаются краски? Возможно, вас втянули в центр интриг. Постарайтесь сосредоточиться на своих делах, а всех сплетников оставьте за спиной.

**СКОРПИОН****24 октября – 22 ноября**

Осенью чаще всего можно подхватить простуду. Из-за того, что вы уделяете много времени учебе и работе, случаются переутомления. Утепляйтесь, пейте горячий чай и не забывайте отдыхать.

**СТРЕЛЕЦ****23 ноября – 21 декабря**

В этом месяце вас ждут приятные новости. Это время для сделок, делового партнерства или начала карьеры. Сделайте эти дни более продуктивными.

**КОЗЕРОГ****22 декабря – 19 января**

Постарайтесь быть осторожнее. Если вы чувствуете что-то неуютное внутри себя, возможно, это ваша интуиция. Не игнорируйте ее. Не берите и не давайте денег в долг. Лучше сосредоточиться на карьере.

**ВОДОЛЕЙ****20 января – 19 февраля**

Возможно, вы познакомитесь с кем-то в сети. Это может быть начало крепкой дружбы. Если вы давно мечтаете об отпуске, то сейчас самое время для его планирования. Подумайте, когда и куда вы хотите отправиться.

**БЛИЗНЕЦЫ****22 мая – 21 июня**

С 17-го по 19-е Луна в вашем знаке. В эти дни меняется все: манеры, поведение и даже внешность. Постарайтесь держать себя в руках и не позволять плохим эмоциям взять верх. Проведите дни в спокойствии и умиротворении.

**РАК****22 июня – 23 июля**

Удача повернулась к вам лицом. Скоро подвернется должность, которую вы долго ждали. Это может быть повышение либо премия за хорошую работу. Если вы учитесь, то это могут быть явные успехи в учебе.

**ЛЕВ****24 июля – 23 августа**

Этот месяц обещает быть продуктивным. У вас много идей и задумок. Самое время воплотить это в жизнь. Звезды говорят, что у вас все получится!

**ДЕВА****24 августа – 21 сентября**

Вы почти никогда не сидите на месте, всегда в движении и делах. Теперь можно немного отдохнуть. Уделите время себе и общению с родными — это придаст вам сил для новых побед.

СТУДЕНЧЕСКАЯ УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

«СПОРТ-КАДРЫ»,

НГУ им. П. Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербург,

номер 08 (12), октябрь 2019 года.

Куратор проекта:

доцент М. С. Голокова.

Главный редактор:

Марина Голокова.

Над номером работали:

Виктория Егорова,

Александр Непраш,

Николай Петров,

Александр Коткин,

Диана Манылова,

Кристина Петрова.

Верстка:

Анна Александрова

Мы в Интернете:

<https://vk.com/sportkadry><http://www.lesgaft.spb.ru/ru/content/>

uchebnaya-gazeta-sport-kadry