

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



ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ  
СТУДЕНЧЕСКАЯ  
УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

№ 09 (13)

ноябрь  
2019 года

### Шоу о Лионеле

Cirque du Soleil открыл  
новые формы и сюжеты  
в истории мирового цирка

стр. 3

### Победа и поражение «Варяг»

Как команда «СКА-Варяги»  
принимала гостей из города  
Ступино «ХК Капитан»

стр. 4–5

### Серьезный спорт или увлечение?

Кому нужны конкур, выездка  
и троеборье в конном спорте

стр. 6



Олег НАУМОВ

# СЕСТРЫ АВЕРИНЫ ВНОВЬ НА ВЫСШЕЙ СТУПЕНИ

стр. 2

## события

# СЕСТРЫ АВЕРИНЫ ВНОВЬ НА ВЫСШЕЙ СТУПЕНИ

*Студентки НГУ им. П. Ф. Лесгафта, сестры Дина и Арина Аверины одержали победу в Клубном чемпионате мира по художественной гимнастике Aeon Cup, который проходил 25–27 октября в городе Такасаки (Япония).*



Лейла БУАЛЛАГ

Россиянки сестры Аверины и Софья Агафонова, участвовавшая в программе юниоров, выступали сразу в финале многоборья соревнований 26–27 октября, минуя этап квалификации, по праву команды-победительницы чемпионата прошлого года.

В командном зачете наши спортсменки поднялись на высшую ступень пьедестала, опередив гимнасток из Украины и Беларуси, занявших второе и третье места соответственно.

По программе сеньоров в личном многоборье Дина Аверина стала победительницей,

набрав за все четыре вида многоборья 91,350 балла. Второе место заняла Арина Аверина, уступив сестре чуть больше трех баллов. На третьем месте оказалась гимнастка из Украины Влада Никольченко.

Софья Агафонова в личном многоборье стала третьей после гимнасток из Италии и Украины из-за ошибок, допущенных в упражнении с мячом.

Сейчас для наших гимнасток особо значимый соревновательный сезон — олимпийский. Каждый старт является важным этапом в подготов-



ке к Играм. Решение о том, кто же поедет на Олимпиаду в сборной России по художественной гимнастике, никогда не оглашают заранее. Именно поэтому конкуренция за попадание в команду продолжается практически весь сезон. Гимнастки на каждом соревновании должны показывать не только высокое техническое мастерство, но и стабильные результаты в каждом из четырех видов программы. Сестры Аверины являются основными претендентками на выступление в Токио.

Фото: Олег НАУМОВ

## теннис

# РУССКИЙ ЦАРЬ ОСТАЛСЯ БЕЗ ИТОГОВОЙ КОРОНЫ



Александр НЕПРАШ

Даниил Медведев провалил свой первый Итоговый турнир и стал единственным из финальной восьмерки, кто не одержал ни одной победы на групповом этапе. Магия Медведева подошла к концу?

В этом сезоне Даниил Медведев успел пройти от простого перспективного русского теннисиста

до одного из главных ньюсмейкеров и фаворитов любого турнира. Главные победы пришли к нему в конце лета, все волшебство продолжалось до октября — финала в Шанхае, шестого (!) подряд. Форменное безумие со счастливым оттенком для всех российских фанатов закончилось на «Мастер-

се» в Париже, где Медведев проиграл хозяину корта Жереми Шарди в первом же круге. Впереди — лишь Итоговый турнир.

Три проигранных матча и последнее место в группе спустили самого Даниила и всю его фанбазу с небес на землю — пока мечтать о великом рано. Впереди —

большая карьера и серьезные титулы, но в данный момент он психологически надломлен и необходима перезагрузка. Наверное, поэтому Русский Царь снялся с Кубка Дэвиса и не выступит за сборную. Сезон для Медведева завершен окончательно. Сейчас его ждут долгожданный отпуск и время расставить приоритеты. С одной стороны, он один из фаворитов на ТБШ, «Мастерсах» и Итоговом, с другой — его ждут фанаты на SPB Open, Кубке Кремля и в матчах за сборную. Чем-то точно придется пожертвовать.



Фото:  
Rob Newell /  
CameraSport



lifestyle

# ШОУ О ЛИОНЕЛЕ

**Канадская компания Cirque du Soleil этой осенью удивила шоу, которое открыло новые формы и сюжеты в истории мирового цирка. Представление под названием «Messi10» посвящено жизни нападающего «Барселоны» Лионеля Месси. Артисты рассказали историю знаменитого футболиста с момента его переезда из Аргентины в Испанию.**



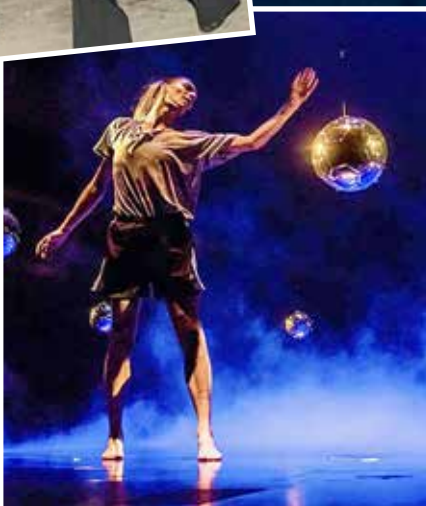
Диана МАНЫЛОВА

«Я всегда думал, что существует сходство между музыкой и спортом», – говорит идейный создатель проекта Хосе Мануэлю Пинто. Одобрение от самого футболиста режиссеры получили быстро. Лионель дал согласие, заинтригованный тем, как можно смешать два разных вида искусства. Более ста специалистов работали в течение месяца в столице Каталонии, создавая сцену, где развернется шоу «Messi10», после чего артисты цирка из разных стран с большим энтузиазмом приступили к работе.

На премьерном показе, который состоялся в Parc del Fòrum, Лионель появился со своей супругой Антонеллой Рокуццо.

Шоу продлится до начала 2020 года и после его окончания переедет в Аргентину. Продолжительность «Messi10» – 90 минут, разделенные на две части по 45 минут каждая, такой временной регламент – символическая отсылка к футбольному матчу.

Программа Cirque du Soleil впечатляет: танцы, цирковые трюки, выступление виртуозов, воздушных акробатов, – шоу включает несколько невероятно сложных номеров, которые сопровождаются видеоматериалом лучших моментов в истории карьеры нападающего.



«Цирк, как и футбол, – это тяжелая работа. Мы тоже терпим неудачи и начинаем заново, практикуемся до тех пор, пока не достигнем совершенства. Вы не станете номером один, не борясь до конца», – заявляет директор шоу Мухтар Омар

Шариф. Один из лучших бомбардиров лиг Европы, герой, которому и было посвящено шоу, получил массу впечатлений, отметив, что был приятно удивлен, так как увиденное полностью превзошло его ожидания.

Фото: Instagram @messicirque

## хоккей

# ПОБЕДА И ПОРАЖЕНИЕ

**Команда «СКА-Варяги» 29 и 31 октября принимала гостей из города Ступино «ХК Капитан» в спорткомплексе «Хоккейный город». Армейцам игра принесла первую победу после четырех поражений подряд. Однако последнее слово осталось за «Капитаном».**



Александра ЕРЕМКИНА

С первых минут команда «Варяги» начала активно вести игру. Армейцы очень быстро вошли в зону соперника и бросали по воротам Леонида Скляра. В середине первого периода команда «Капитан» стала уверенней забирать шайбу у хозяев, но «Варягам» это не помешало, и на 11-й минуте Степан Борисов открывает счет. Для нападающего эта шайба становится дебютной в Молодежной хоккейной лиге. Под конец периода «Капитан» пытается сравнять счет, силовыми приемами выводит шайбу из своей зоны и старается ее завести в ворота Кирилла Обыскалова. Но команды уходят на перерыв со счетом 1:0 в пользу «Варяг».

Вторая двадцатиминутка началась с драки соперников. Один из игроков получает удар коленом от Данила Пяткина, а Илья Кудряшов, в свою очередь, защищает своего сокомандника, тем самым становясь героем потасовки. Игроков удаляют до конца игры. После этого становится больше столкновений, толчков о борт и силовых приемов. И уже на четвертой минуте автором второй и одновременно дебютной шайбы становится Григорий Кузьмин. Затем «Капитан» начал больше прессинговать и атаковать ворота Обыскалова. Но, опять же, это не служит помехой для третьей заброшенной шайбы в ворота Скляра из ступинской команды. У «Капитана» производится замена вратаря на Артемия Плешкова. Происходит момент заброшенной шайбы в ворота «Варяг», но ее не засчитывают по той причине, что гол был после свистка. Команды начинают все больше и больше друг друга провоцировать. У «Варяг» выходит небольшая серия удалений, с чем они прекрасно справляются в оборонительной зоне.

Третий период начался в меньшинстве «СКА-Варяг», но умение вратаря оставлять команду на плаву дает возможность удержать все атаки соперника. К сожалению армейцев,



## ПОСЛЕМАТЧЕВОЕ ИНТЕРВЬЮ С НАПАДАЮЩИМ «СКА-ВАРЯГИ» СТЕПАНОМ БОРИСОВЫМ:

- Как оценишь сегодняшнюю игру?
- Прекрасно! Все парни выложились на сто процентов. Вообще супер!
- Что можешь сказать о сопернике?
- Хорошая боевая команда. Но мы лучше!
- В какой-то момент у вас пошла серия удалений. С чем это связано?
- Где-то судья неправильно среагировал на удаления, где-то уже у нас усталость поднакопилась после первых удалений.
- Команда «Капитан» стоит на четыре позиции выше. Несмотря на победу, насколько тяжело было играть против них?
- Мне кажется, в лиге со всеми командами нужно одинаково бороться. Вот сегодня мы выиграли!

– В конце игры вам удалось увеличить преимущество в счете. Что этому послужило?

– Только командная работа! Один за всех, и все за одного!

– Ты забил первую дебютную шайбу в МХЛ, с чем я тебя и поздравляю! Опиши свои эмоции.

– Спасибо! Эмоции, конечно, незабываемые! Я очень сильно ждал эту шайбу! Спасибо партнерам, потому что это все же командный гол.

– Сохранишь шайбу?

– А тут есть еще один парень с дебютной шайбой – Кузьмин. Мы с ним одну и ту же забил. Не знаю, будем как-то делить.



# «ВАРЯГ»

на 11-й минуте команда «Капитан» не оставляет шансов на сухарь Обыскалова и забивает гол. Автором шайбы становится Юрий Кожухов. Команды выходят на один уровень игры. И казалось бы, игра закончится со счетом 3:1, но за 45 секунд до финальной сирены Александру Катаеву удается увеличить преимущество в счете. Матч завершается уверенной победой «СКА-Варяги» 4:1.

**Во втором поединке с «ХК Капитан», несмотря на упорную борьбу и огромное стремление к победе, «СКА-Варяги» все же уступили со счетом 2:5.**

Начало первого периода – за «СКА-Варягами». Они динамично ведут игру, уверенно входят в зону «Капитана». Уже на шестой минуте Артём Левинский забрасывает свою де-



**ВЫИГРАВ ПЕРВЫЙ МАТЧ, «СКА-ВАРЯГИ» СПУСТЯ ДВА ДНЯ ВСЕ ЖЕ УСТУПИЛИ СВОИМ ГОСТЯМ. ХК «КАПИТАН» ПОБЕДИЛА ВО ВТОРОЙ ВСТРЕЧЕ, ЗАБРОСИВ ПОСЛЕДнюю ШАЙБУ В ПУСТЫЕ ВОРОТА СОПЕРНИКА.**

бютную шайбу и открывает счет в этом матче. Но уже буквально через минуту команде «Капитан» удается быстро сравнять счет. Автором шайбы становится Кирилл Мельниченко. Обе команды пытаются войти в чужую зону, бросать по воротам соперника и за шесть минут до сирены Григорий Понкратов из «ХК Капи-

тан» заводит шайбу в ворота Мельничука. Далее «Варяги» стараются больше прессинговать ворота Плешкова, но тот хорошо справляется со своей оборонительной обязанностью, и команды уходят на перерыв со счетом 1:2. На первых минутах второго периода команда «Капитан» зарабатывает удаление, но, несмотря на это, Владиславу Коршикову на четвертой минуте удается забросить шайбу под штангу, тем самым увеличить преимущество в счете. Гости стали смелее входить в зону «Варяг», динамичнее вести игру и увеличили количество бросков по воротам. Третья двадцатиминутка началась спокойно, без грубостей и толканий о борт. Большое

## ПОСЛЕМАТЧЕВЫЙ КОММЕНТАРИЙ КАПИТАНА «СКА-ВАРЯГИ» ЮРИЯ ГОРНУШЕЧКИНА:

— Да, были детские ошибки, где-то в обороне недосмотрели, атаки не реализовали, но все ребята сегодня бились до конца! Они растут на глазах. Вот только в прошлом году были в школе, сейчас уже в Молодежной лиге. Немного не хватает опыта, но считаю, что скоро все наладится, и команда пойдет вверх!



количество времени проводилось в зоне «Варяг». На восьмой минуте удаление за подножку получает Амир Гараев. Команде «СКА-Варяги» хватает несколько секунд, чтобы реализовать свое большинство. Счет 2:3, и автором заброшенной шайбы становится Юрий Горнушечкин. Но через пару минут «Капитан» все-таки вырывается вперед и забрасывает шайбу в этом матче. За пару минут до конца игры армейцы снимают вратаря, и на поле выходит шестой полевой игрок. Но хозяевам не удается хотя бы на немного прибавить в счете, они теряют шайбу, и «Капитан», воспользовавшись этим моментом, бьет в пустые ворота соперника. Матч заканчивается победой команды «ХК Капитан» со счетом 5:2.

ипподром

# СЕРЬЕЗНЫЙ СПОРТ ИЛИ УВЛЕЧЕНИЕ?

*Люди издревле связывали свою жизнь с лошадьми. И не всегда это было ради облегчения сельскохозяйственной жизни или для банального передвижения. Лошади цепляют людей своей грацией, благородностью и красотой, эти чудесные создания не оставляют равнодушными многих по сей день.*



Лада СУХАНОВА

## КОНКУР

Конный спорт в последнее время обретает большую популярность. Особенно такая дисциплина конного спорта, как конкур, или преодоление препятствий. Считается, что конкур родом из Франции. В пятидесятых годах XIX столетия на парижской выставке лошадей впервые были проведены соревнования по прыжкам через разнообразные препятствия, получившие название «конкур-иппик». Кстати, надо отметить, что это самый молодой вид конного спорта.

Для участия в таких соревнованиях лошадь должна пройти тщательную подготовку, обладать «прыгучестью» и смелостью. Всадник, в свою очередь, должен овладеть тонким искусством управления лошадью, должен быть подготовлен физически и не быть обделенным решительностью

и храбростью. Ведь не каждый способен преодолеть маршрут из препятствий почти два метра в высоту и не менее метра – в ширину.

## ВЫЕЗДКА

Наравне с конкуром стоит такая дисциплина конного спорта, как выездка. Поистине аристократический вид спорта, где всадник и лошадь соединяются в одно целое и буквально «танцуют» вальс. Перед тем как выступать на соревнованиях по данной дисциплине, лошадь проходит через многолетние тренировки, которые длятся на протяжении минимум 5 лет.

## ВСАДНИК ДОЛЖЕН БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ ПОДГОТОВЛЕННЫМ, РЕШИТЕЛЬНЫМ И ХРАБРЫМ.

Изначально выездка была военным делом. Лошади специально учились бить передними и задними копытами противника в ближнем бою, прыгать на него и вставать угрожающе на «свеч-

ку». Многие элементы дрессировки не увидишь на современной арене, зато их с удовольствием можно наблюдать в цирке, в Венской или Испанской школах верховой езды.

## ТРОЕБОРЬЕ

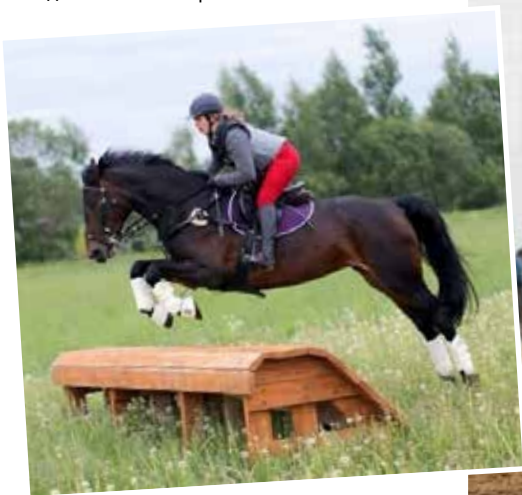
Неудивительно, что в современном конном спорте произошло слияние вышеописанных дисциплин, которое с прибавлением полевых испытаний переросло в конное троеборье.

Троеборье является наиболее полным, комбинированным соревнованием по конному спорту. Оно

Как известно, троеборье включает в себя преодоление препятствий, манежную езду (выездку) и кросс по пересеченной местности. Кросс – это состязание на выносливость и стойкость духа. Задача пары состоит в том, чтобы закончить трассу по пересеченной местности с препятствиями, расстояние которой от 3 до 10 км с наименьшим числом штрафных очков, при этом максимально сохранить силы лошади.

Есть множество других видов конного спорта, такие как вольтижировка, джигитовка, вестерн, конные пробеги, скачки. И это далеко не все виды конного спорта, которые существуют в современном мире. И неважно, занимаешься ты спортом или получаешь удовольствие от верховой езды. Самое главное помнить, что без доверия всадника и лошади, без их гармоничного взаимодействия и, конечно, без воодушевленных взглядов зрителей не может обойтись ни одно взаимодействие с лошадью.

Фото: Стас Муляр, из личного архива Дарьи Короткевич





lifestyle

# ТЫ – ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

**Каждый организм уникален. Организм спортсмена не исключение. Следовательно, и спортивные диеты должны быть индивидуальными. Два ярких примера по-настоящему уникальных диет в нашем новом материале.**



Артур МУРАДОВ



## ФРУКТОРИАНЕЦ

Майкл Арнштейн, известный в интернете под прозвищем «Фрукторианец», вот уже более 15 лет пробегает марафоны разной степени сложности. Он входит в десятку самых быстрых марафонцев в США и утверждает, что в этом помогла специальная диета, позволяющая ему держать свой вес под контролем и лучше себя чувствовать. Самые внимательные и догадливые поймут из названия, что основной рацион Майкла состоит из фруктов, но наиболее интересное состоит вовсе не в этом. На работу атлет добирается не на транспорте и даже не пешком. Он преодолевает более 15 миль бегом по кварталам Нью-Йорка, останавливаясь лишь на короткие перекусы, как ни странно, фруктами. За один такой перекус Майкл может съесть более десятка апельсинов, а за сутки потребляет более

6 тыс. калорий. Спортсмен после трех лет фрукторианской диеты смог побить свои рекорды. Например, пробежать 160 километров за 15 часов и 26 минут.



## 10000 КАЛОРИЙ

В тех же США есть еще один спортсмен, отличающийся неординарностью подхода к питанию. Дэвид Картер, известный своими габаритами защитник в американском футболе, предпочитает только веганскую пищу.

Главная задача Дэвида на поле – не дать продвинуться игроку соперника с мячом, а еще лучше – остановить его и вовсе забрать мяч. По этой причине игроки на его позиции обладают внушительными физическими данными

и скоростью. К слову, и сам Дэвид весит около 140 килограммов. Что же вынудило его полностью перестать есть пищу животного происхождения?

Как ни странно, к довольно непростой диете футболист пришел не от хорошей жизни. Травма, приведшая к воспалению сухожилий, заставила его задуматься об отказе от мяса. Дело дошло даже до того, что Дэвид не мог самостоятельно принять ванну из-за слишком сильных болей в мышцах. Приняв непростое для себя решение, игрок после долгого восстановительного процесса смог остаться в прежних габаритах, но для этого пришлось попотеть. В первый же месяц Дэвид потерял более 20 килограммов. Однако после некоторых правок в меню ему удалось восстановить вес. Кстати, меню включает в себя овсянку с конопляным протеином и 600 граммов особого фасолевого смузи, которое футболист пьет литрами на протяжении всего дня. На первый обед обычно подается коричневый рис, богатый сложными углеводами, черная фасоль, содержащая много белка, а также авокадо и сыр из кешью. На второй обед после небольшого перекуса еще 600 граммами смузи идет все тот же набор из риса и фасоли с сыром. На ужин же употребляется кус-кус с луком и чесноком. В итоге спортсмен за день уничтожает более 10000 калорий.

Фото: liorisme.com, veggiepeople.org



# ТОКИО 1964

## Что происходит?



Иван СОКОЛЬЦОВ

**2020 год все ближе, а это значит, что и Олимпиада в Токио не за горами. Но как столь важное спортивное мероприятие проходило более полувека назад? Об этом нам и расскажет кадр, сделанный в те времена.**

На фото запечатлены хронометристы, люди которые фиксируют финиш спортсменов. Действие происходит на Олимпийских играх в Токио в 1964 году. Фотофинишу доверия не было, так как технические особенности аппаратуры в те годы оставляли желать лучшего. И именно для того, чтобы определить победителя забега, применяли такие методы.

Фото: onedio.com

гороскоп

# НОЯБРЬ 2019



Кристина ПЕТРОВА

*В пасмурный ноябрь знакам Воды стоит быть внимательнее во всем, Огня — смело идти вперед, Земли — взять время на передышку, а Воздуха — ловить удачу.*

*Прочитайте наш новый гороскоп на ноябрь за теплой чашечкой чая — и тогда ненастная погода за окном больше не покажется вам такой неуютной.*

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

Не откладывайте дела на потом.

Самое время сделать все, что давно планировали. Лучше остаться дома и заняться домашними хлопотами или любимыми делами. Шумные встречи не принесут вам никакого удовольствия.

**Евгений ПЛЮЩЕНКО****3 ноября 1982 г. (37 лет)**

*Российский фигурист, выступавший в одиночном катании. Заслуженный мастер спорта России. Двукратный олимпийский чемпион, двукратный серебряный призер Олимпийских игр, трехкратный чемпион мира, семикратный чемпион Европы.*

**ОВЕН****21 марта – 20 апреля**

Вам все дается легко и просто. Вы намечаете цель и идете уверенным шагом. В этом месяце у вас не будет проблем с учебой. Отпуск, который вы планируете, пройдет на ура!

**ТЕЛЕЦ****21 апреля – 21 мая**

Вы хорошо постарались на учебе и работе. Не останавливайтесь, звезды говорят, что вас ждут большие победы.

**БЛИЗНЕЦЫ****22 мая – 21 июня**

Самое время воплотить все свои идеи. Друзья точно поддержат ваши задумки и будут участвовать в проекте, не сомневайтесь.

**СТРЕЛЕЦ****23 ноября – 21 декабря**

У Стрельцов появилось много свободного времени. Можно провести его с пользой, а можно в большой компании. Решать только вам, звезды благосклонны.

**КОЗЕРОГ****22 декабря – 19 января**

Не отдавайте всего себя работе и учебе. Планируйте свой день и не забывайте о здоровье. Возможно ухудшение самочувствия из-за недостатка сна.

**ВОДОЛЕЙ****20 января – 19 февраля**

Вам улыбнулась удача. На работе и в личной жизни все как никогда хорошо. Не ищите подвоха, просто наслаждайтесь моментом. Это награда за ваше упорство и целеустремленность.

**РЫБЫ****20 февраля – 20 марта**

Рыбам нужно быть осторожнее. Лучше всего забыть на время об экстремальных видах спорта. Обезопасьте себя. У вас обязательно все получится, но пока лучше не рисковать.

**РАК****22 июня – 23 июля**

Несколько дней в этом месяце будут особенно волнительными. Возможны неудачи, но не стоит винить в этом себя. Скорее всего, кто-то строит козни за вашей спиной.

**ЛЕВ****24 июля – 23 августа**

Будьте внимательны, в вашей жизни грядут перемены. Будут они в лучшую или худшую сторону, зависит только от вас.

**ДЕВА****24 августа – 21 сентября**

Деньги быстро приходят и уходят. Научитесь экономить. В этом месяце возможны лишние траты. Лучше откладывайте на что-то более важное.

**ВЕСЫ****22 сентября – 23 октября**

Вас ждут новые знакомства. Люди, с которыми вы давно не виделись, напишут и возобновят общение. Не сидите дома, встретьтесь с друзьями и проведите время вместе.

СТУДЕНЧЕСКАЯ УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

«СПОРТ-КАДРЫ»,

НГУ им. П. Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербург,

номер 09 (13), ноябрь 2019 года.

Куратор проекта:

доцент М. С. Голокова.

Главный редактор:

Марина Голокова.

Над номером работали:

Лейла Буаллаг,

Александр Непраш,

Александра Еремкина,

Лада Суханова,

Артур Мурадов,

Иван Сокольников,

Кристина Петрова.

Верстка:

Анна Александрова

Мы в Интернете:

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

uchebnaya-gazeta-sport-kadry