

УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА
ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ
ЖУРНАЛИСТИКИ
И МАССОВЫХ
КОММУНИКАЦИЙ
СПБГУ
63-Й ГОД ИЗДАНИЯ



1-I INF.SPBU.RU

**Nº8** (447)

OT 8 MAЯ 2023

ВСЕГДА НА ПЕРВОЙ >> САНКТ-ПЕТЕРБУРГ >>

# От депрессии можно убежать

Спорт принято рассматривать как пользу для физического здоровья, но он также является и психологической необходимостью. Двигаясь, мы можем регулировать психические процессы внутри себя: снижать психоэмоциональное напряжение, повышать умственную работоспособность и поддерживать позитивный настрой.





о данным газеты «Ведомости» за 2022 год, больше половины населения России не занимается спортом. Из-за пренебрежения физической активностью выявляются негативные последствия. Чрезмерное умственное напряжение более опасно, чем физическое. Поскольку оно оказывает более сильное воздействие и является причиной тревожных расстройств.

В современной реальности депрессия – распространённая болезнь. Она имеет множество форм, которые различаются по длительности и остроте переносимости. Люди не всегда могут с уверенностью сказать, что их апатия и упадок сил связаны именно с ней. Человеку с тревожным расстройством может быть трудно сосредоточиться на задаче. Он может испытывать мышечное напряжение, тошноту и пугливость. Во время физической активности уровень серотонина повышается, такой человек естественным образом чувствует себя спокойнее и лучше контролирует ситуацию.

Самый эффективный метод борьбы с этим заболеванием - бег. Об этом свидетельствуют результаты исследований учёных. Психиатр Джон Грейст из Висконсинского университета провёл эксперимент. Он назначил одной группе людей, которые страдали от депрессии, десятидневную программу бега, а другой – такой же по длительности курс психотерапии. По окончании эксперимента он определил, что пациенты, которые занимались спортом, чувствуют себя гораздо лучше, чем те, кто работал с психиатром. Также исследования показали, что аэробные нагрузки снижают нервное напряжение и тревожность намного лучше, чем дорогостоящие транквилизаторы. Если вы приняли решение бороться с депрессией при помощи спорта, запомните - важен не столько уровень интенсивности, сколько регулярность.

Дело не в том, что тебя сбивают с ног; дело в том, встанешь ли ты», - Винс Ломбарди

# Какой спорт поможет твоей менталке



ЗЕМЛЯНСКАЯ



Во время занятий спортом у человека вырабатывается «гормон счастья» (эндорфин), а уровень «гормона стресса» (кортизола) чаще всего снижается. Как следствие, можно снять напряжение, тревогу или избавиться от других неприятных эмоций. Спорт восстанавливает то самое эмоциональное равновесие, о котором говорят и к которому стремятся. Безусловно, физические нагрузки не решат всех ментальных проблем, но могут стать эффективным дополнением к основной терапии. Важно учесть, что разные виды спорта по-своему влияют на наше самочувствие, поэтому и выбирать нужно под конкретный «запрос».

#### Снять агрессию и раздражение

Нет, предложу не бокс. Борьба действительно поможет выплеснуть гнев в моменте, но при частой раздражительности я предлагаю рассмотреть восточные боевые искусства вроде айкидо, стрельбы из лука или арбалета, толкания ядра и капоэйры. Такие лением. виды спорта позволят проконтролировать выброс скопившейся «нега- **Выбраться из апатии** тивной» энергии, выплеснуть злость Обычно люди ищут в спорте «избавболее осознанно. Это может помочь ление» от чего-нибудь. Например, и в дальнейшем брать под контроль от напряжения или той же злости.

#### Наполниться энергией

Может быть, просто хочется чуть больше греблю, биатлон. В этом сил? Тоже можно. Взбодриться и поднять случае, наоборот, выброс себе настроение помогут бег, велопрогулки, катание на коньках и роликах. эндорфины. Следовательно, и самоновятся скорее.

Но что, если не чувствуешь ничего? Советую взять на заметку интенсивные кардионагрузки, бокс, адреналина пойдёт на пользу. Как ни странно, после такой нагрузки Ещё стоит отдельно выделить плавание появятся (хотя бы немножко) ментальные и аквааэробику. Вода является мощным силы. Если же справиться с непростым «антистрессом», потому что во время периодом помогает общение с людьми, плавания усиленно вырабатываются могут подойти пляжный волейбол, пионербол или водное поло. Помимо чувствие будет лучше, и силы восста- физической нагрузки, вы получите эмоции от контакта с другими игроками.

### Перестать бояться

Вспомним локдаун. Занятия спортом дома стали популярнее. Но вот незадача, большинство

тренировок затягиваются на 30-40 минут, а то и на час. В погоне за быстрым результатом

люди начали искать блогеров, которые бы «помогли им» привести тело в модельную

фитнес-тренера Хлои Тинг на площадках YouTube, TikTok и Instagram\* (\*компания Meta

форму за считанные дни. В это время и происходит образование группы фанатов

Иногда стресса становится слишком Очевидно, что рискованные виды много. В такие моменты важно уметь спорта вроде прыжков с парашюта останавливаться и хотя бы ненадолго - далеко не универсальный способ

«заземляться», чтобы восстановиться. борьбы со страхом. Стоит обратить В этом помогут йога, цигун, лёгкая про- внимание на занятия, которые подарят бежка, балет, пилатес и скандинав- чувство полного контроля над ситуская ходьба. Плавными движениями, ацией. Например, конный спорт, медленным темпом, отсутствием дав- парусный спорт, рафтинг, скалолаления извне и чувства конкуренции зание. Способность контролировать мы создадим условия, противоположные нестандартные ситуации позволит «реальным» со стрессом и переутом- ощутить утерянное чувство безопасности.



# «Ваш пресс будет любить и ненавидеть вас одновременно»



### А сертификат есть?

Нет, сертификата тренера и нутрициолога у Хлои нет, но вот опыта предостаточно. Канал девушка начала вести ещё в 2011 году, но не про спорт, а про моду и путешествия. Начинающий блогер тогда работ Тренировки-то работают? тала актуарным аналитиком, написала дис- Да, действительно, тренировки работают, по финансам и банковскому делу.

гресс в соцсети. Вскоре блогер «поиздеваться». начала публиковать собственные тренировки, которые начали набирать

тренировок "Накачай пресс за две недели" набрал почти 490 млн просмотров.

признана экстремистской на территории РФ).

сертацию по финансам, а также являлась и на это есть причина. Они довольно энер- нятно и тяжело. Поэтому главный совет телу, результат вас порадует. председателем Австралийской конференции гозатратны и интенсивны, расход состав- — если хотите попробовать тренировки Но если вы собираетесь От сидячего образа жизни Хлоя Тинг тренировок в том, что они безопасны. Риск щаюсь к знающим ценителям великой ваться не в своём темпе набрала в весе и решила похудеть. В это получить травму почти на нуле. Завлекает Хлои), то начинайте с однотипных тре- и не по своим силам, время она начала заниматься фит- и то, что для занятий понадобится только нировок. Например, сначала на пресс, то с вашим телом несом и выкладывать свой про- коврик и ваше тело, над которым вы решили потом на ягодицы и т.д. Не стоит в погоне едва ли произойдут

### Без воды и сразу к делу

Тренировки Хлои Тинг прекрасно подойдут должно быть постепенно. людям с похожим лёгким телосложением Рост девушки 158, вес 45. Зрителям Хлои, Личное могу сказать чьи габариты не приближены к её, при- публично

популярность. Самый знаменитый цикл занятия Тинг позволяют если не умень- рабочие и, более того, шить темп. то упростить нагрузку на тело дают действительно в каждом из упражнений.

Главный минус, на который многие ука- ственно, если вы будете зывают, заключается в том, что упраж- делать всё умеренно, сленения не выстроены логически, то есть дить за питанием и занивсё вразброс. Для многих – это непо- маться из любви к своему ляет примерно 400 ккал. Более того, плюс или вспомнить былые времена (я обра- заставлять себя тренироза красивым телом начинать каждый день изменения. Любите насиловать себя 30-минутными изнуря- себя, своё тело, ющими тренировками на всё тело. Всё занимайтесь

дётся искать свой темп По своему опыту и опыту моих знакомых тренировок. К слову, могу уверить, что тренировки Хлои Тинг

хороший результат. Естетак, как вам нравится и с кем вам нравится.

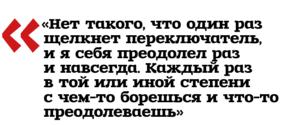
# «Больше никого на ринге нет ты один»

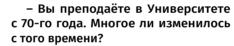
Главный тренер сборной СПбГУ по боксу Борис Григорьевич Тихонов и члены команды о психологии бокса, триумфах и поражениях, прошлом и будущем и немного о Месси и Роналду



## Тренер сборной СПбГУ по боксу Борис Григорьевич

- Как вы пришли в бокс, почему именно этот спорт?
- Я занимался многими видами спорта. Но для серьёзных занятий надо было выбрать что-то одно. Вместе с товарищем мы записались в секцию бокса, к тренеру Александру Вадимовичу Фесенко. Он многому нас научил, и я выбрал бокс.
- Была ли тревожность перед выходом на ринг? Как вы её перебарывали?
- Кто не боится таких нет. Перебороть можно только количеством участия в соревнованиях. Со временем потихоньку прекращаешь обращать на это внимание.





- Главное, что изменилось бокс стали считать очень травматичным видом спорта. И поэтому надели шлемы и заменили перчатки с конским волосом на поролоновые. Нокаутировать стали реже. С точки зрения медицины — это хорошо. Но со спортивной – бокс потерял определённую зрелищность.
- Кто сейчас в сборной СПбГУ по боксу? – Ребята с самых разных факультетов СПбГУ, и вовсе не только с кафедры физкультуры и спорта. К нам приходят тренироваться и выпускники. Приезжают и из Узбекистана, Таджикистана, Китая.
- Кто лучший боксёр всех времён и народов?
- Джо Луис. Он практически всегда работал на средней дистанции: он тебя достать может, а ты его – нет. Раньше даже его боёв посмотреть нельзя было. У нас был судья, который привозил записи, и мы только так и смотрели.

#### Члены сборной СПбГУ по боксу:

Вадим Салов, выпускник КФК СПбГУ Шерзод Нурмамедов, студент юридического факультета

Павел Некрасов, выпускник фило- в этом ринге нет – ты один, против тебя логического факультета

**Чжан Ибо**, студент филологического

факультета – С появлением в боксе шлемов и поролоновых перчаток бокс стал менее трав-

было меньше. Каждому нужно здоровье, ни делал, ты не сможешь себе соврать, ПАВЕЛ: Это и есть то преодоление, ПАВЕЛ: Нет смысла себя проверять

Первенство Санкт-Петербурга по боксу

ПАВЕЛ: Да. Бокс - суровый вид спорта, но справедливый и честный.

**ШЕРЗОД:** И очень сложный. ВАДИМ: Лучше, конечно, чтобы травм но не готов психологически, то что бы ты это давит.

ВАДИМ: В начале карьеры такое нужно зательно для этого выходить на Олимпий-

на прочность. Всё равно рано или поздно перебороть. Если не переборол – дальше найдётся кто-то, кто сможет пробить планку. нет смысла заниматься, потому что это дущий тренер мог просто сказать: вот это ВАДИМ: Соревнование – это уже про- будет постоянно. Если же переборол -

ЧЖАН ИБО: Я вообще очень боюсь приходить на тренировку и спарринги. Это связано, по-моему, с характером нации. Китайцы более скромные, а в России. как мы думаем, люди по характеру боевые. ПАВЕЛ: Ты не наврёшь ни сопер- Такой стереотип. Ещё, во-первых, мне **моопасным, но и менее зрелищным.** нику, ни, в первую очередь, себе. Если не хватает техники. Во-вторых, у меня **Как вы считаете, что всё-таки важнее?** ты не готов, или если готов физически, тяжёлая учёба и подработка, морально

за каждого переживают родные и близкие. 🛚 что в следующий раз всё будет хорошо. 👚 о котором мы и говорим. И совсем не обя-

ские игры. Да, бывает страшно, бывает, что пропускаешь сильно, и это неприятно. Но за счёт именно этого и нарабатывается со временем навык и психологическая подготовка.

 Психология бокса помогает в жизни? ВАДИМ: Да, чувствуешь себя более спокойным, уравновешенным, избегаешь конфликтов, стараешься больше решить их словами, а не боксёрскими способностями.

ПАВЕЛ: Когда я занимаюсь боксом, я вижу, что габариты моих партнёров ни о чём не говорят. А, например, на улице это невозможно определить. И зачем мне рисковать: я не знаю, кто передо мной. Начинаешь себя беречь.

ВАДИМ: Да, в первую очередь, конечно, сам о себе думаешь. Человек, который занимается единоборствами, сознаёт всю опасность, которая может произойти на улице. В первую очередь думаешь о последствиях.

ПАВЕЛ: И улица – это не ринг. Там другие правила.

– Кто лучший боксёр всех времён

**ШЕРЗОД:** Мухаммед Али и Принц Хамед. ПАВЕЛ: Для меня сложно на это ответить. Мне Тайсон симпатичен именно из-за его жизненного пути. Он, как американские горки: вверх-вниз-вверх-вниз, сперва чемпион, потом банкрот.

ЧЖАН ИБО: Для меня лучший - американец Флойд Мейвезер. Он самый богатый боксёр (смеётся). Если же психологически, то боец ММА Конор Макгрегор, который перед боем устраивает шоу: орёт и матерится. Он сам знает, что это неправильно, но психологически

ВАДИМ: Для меня на первом месте Мухаммед Али: мне он больше симпатичен по комплекции и ведению боя. Затем Луис Джон. И потом Майк Тайсон. потому что у него были большие амбиции, и он действительно прошёл тернистый

ПАВЕЛ: Всё это было бы невозможно без коллектива тренеров: Бориса Григорьевича Тихонова. Владимира Васильевича Юденко и Владимира Александровича Подчищалова. Они как три кита, на которых всё здесь держится. Очень многому у них учишься и в боксе, и в личностном плане. За это им большая благодарность и лично у меня, и, думаю,

#### - В чём особенность тренировок Бориса Григорьевича?

ВАДИМ: У Бориса Григорьевича правильный подход ко всем. Мой предынужно сделать обязательно. И ты даже верка на прочность. Их уже хватает: сра- будет, куда двигаться. Если переборешь если не можешь – делаешь. А Борис Грижаешься наедине с собой. Больше никого сам себя – больше делать особо нечего. горьевич подходит мягче и старается объяснить с более лояльной точки зрения.

> Наведи камеру на QR-код и получи полную версию интервью



# «Не всегда нужно гнаться за престижем»

## Откровенный разговор о спортивной журналистике с выпускником нашего факультета

В эксклюзивном интервью с молодым и перспективным специалистом Георгием Горностаевым мы обсудили учёбу в университете, идеалы в пишущей журналистике и его планы на будущее. Со студентами нашего факультета Георгий поделился советами, которые помогут начинающим журналистам.



этом году Георгий Горностаев заканчивает Высшую школу журналистики СПбГУ. Параллельно он работает пресс-атташе ХК «СКА-Нева», в медиаслужбе ФК «Зенит» и корреспондентом издания «Спорт-Экспресс»

В студенческом сообществе принято равняться на раскрученных личностей, которые уже сделали себе имя в журналистике. Однако остановитесь и посмотрите по сторонам: талантливые и трудолюбивые ребята есть и среди нас.

Один из них – 21-летний Георгий Горностаев. За свою карьеру он поработал в «Чемпионате», пресс-службе хорошая речь. Очень многие это отме-ВХЛ и главных футбольных организациях страны: РФС и РПЛ. Однако первые шаги в спортивной журналистике четверокурсник сделал почти восемь лет назад. Именно тогда был опубликован 🛮 в немного другую степь. В целом, это 🔝 Но и многих пишущих журналистов тоже его первый материал, а через два года тот человек, который на первых этапах знают, особенно если читают. Вообще, Георгий попал в чемпионскую разде- мне очень помог. валку ХК «Динамо СПб».

## 📤 В какой-то момент я **м** пытался подражать

- Есть ли у тебя идеал в журналистике?

– У меня он был до поступления на журфак и на первом, втором курсе. Это мой очень хороший друг, через которого я работал в ВХЛ, – Паша Малашенко. Он выпускник нашего журфака.

CCM

Мне очень нравилось, как он пишет: много в клубе – я до этого дошёл. А на телепафоса, но много и красивых моментов, визор я не хочу чают. В какой-то момент я пытался подражать этому, брал с него пример. Иногда ты не на экране. в текстах даже были очень похожие обороты, похожая речь. Но потом я ушёл Во-вторых, на ТВ ты попробуй ещё попади.

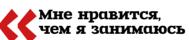
#### **– Сейчас же авторского стиля как тако-** У каждого свои телеграмм-каналы, все вого в спортивных медиа нет. Возьмёшь друг друга читают. Я не так давно в протекст на «Чемпионате» или на «Спорт-Экспрессе» и вообще не отличишь, где и скажу так: и я знаю, и меня знают. Куда

– Да, сейчас тексты стали такими... Безжизненными?

– Да. Сейчас все тексты – это цитата, хочет пояснение цитаты, подводка к следующей цитате и ещё одна цитата. У Паши я просто наслаждаюсь своей работой. такого нет, у него именно наполненные Ведь это самое главное – работа должна жизнью тексты с эффектом присутствия. приносить удовольствие. Я до сих пор помню некоторые его обо-

роты. Он писал репортажи, которые я тогда тоже очень любил. Он заранее приезжал на локацию, описывал одежду будет играть в НХЛ, а ты с ним общался. людей, что они кричат; где-то подслу- Ты дружишь или просто даже поддержишает, что хоккеист говорит. Вот такие мелочи было очень интересно читать. А сейчас текст – это кликбейтный заго- рого никто не знает, а потом будешь повок, внутри одно предложение, а всё остальное ни о чём. Берут инфоповод

и высасывают из пальца. Ещё мне нра- ешься не потому, что игрок перспеквятся исторические тексты, я писал тивный и ищешь выгоду, совсем нет. такие на «Матч-ТВ». Это небольшие Лично мне просто интересно. истории, подводки к матчам. Их обычно привязывают к инфоповодам.



– Ты сейчас занимаешься только пишущей журналистикой. Не хотел бы уйти на ТВ и стать вторым Губер- интервью после перехода в СКА, хотя ниевым, например? Только не голосом на него было очень много запросов. Всё биатлона, а голосом волейбола.

 Мне поступало предложение попро-нужно гнаться за престижем и стараться бовать себя на ТВ, но не могу сказать, общаться только с уже состоявшимися

сможешь и хороший материал, и любой интересуют. Есть же клубы, где больше другой текст написать, и в SMM уйти. С пер- зарплата. В КХЛ, например. Но выбирая вого курса помню фразу, что из журнали- между КХЛ и «СКА-Невой», я бы остался направлении это так не работает. замахнусь на что-то большее. У меня такой Думаю, с ТВ-журналистикой то же вариант: пока так получается, пусть так

**- Ты что, все это растеряешь?** хочу в сборную. Пусть будет так, как будет.

- Конечно, без практики. У меня вообще другая ситуация: я никогда не рвался на ТВ. Я сейчас работаю в клубе, а до этого в пресс-службе лиги. Не могу сказать, что мне нравится спортивная журналистика как таковая, мне больше нравится корпоративная спортивная журналистика.

Я хотел работать

звёздами. Здесь, как и в спорте, лучше Пишущая журналистика работает так: смотреть на молодых и перспективных. если ты постоянно пишешь, то всегда Сейчас меня, конечно, и финансы стики в SMM один шаг, но в обратном  $\,\,\,$  в «СКА-Неве». В будущем, может быть, да,

и будет. Нет такого, что я очень сильно

- Есть такой стереотип: ты не ста-

- Во-первых, я очень люблю писать.

спортивные журналисты знают друг друга.

фессиональной спортивной журналистике

бы я ни пришёл, всегда увижу многих

знакомых. Я не гонюсь за именем, чтобы

меня узнавали на экране. Да, моя мама

Мне нравится жить сегодняшним днём

Я рад, что у меня в «СКА-Неве» есть

много молодых ребят. Уверен, это будущее

хоккея! Через пару лет кто-то из них точно

ваешь связь. Сначала начинаешь общаться

с молодым талантливым игроком, кото-

Правда, нужно понимать, что ты обща-

Кстати, была история, когда я позна-

комился с перспективным игроком,

о котором почти никто не знал. Потом

этот игрок попал в СКА, когда я там ещё

не работал, выступал за сборную России

и даже завоевал серебряную медаль

на последней Олимпиаде. Я вместе

с коллегой был первым, кому он дал

нешь настолько же известным, если

Наведи камеру на QR-код и получи полную версию

интервью



## «Костя, хорош!»:

## коротко о футбольном турнире ВШЖиМК

1 апреля в спортивном комплексе «Своё поле» прошёл тренировочный матч по футболу между командами студентов и преподавателей ВШЖиМК.



На поле мяч не переходил, а перелетал от одного игрока к другому. Каждый гол приносил счастье, которое выражакриках: «Да!», «Костя, хорош!». Игроки вложили все силы в игру, забыв даже

К сожалению, не обошлось без проис- команда. Коншествий. Алексеев Константин получил стантин Силантьев, серьёзную травму – разрыв сухожилия. наш бомбардир, Он не сможет принять участие во вну- забил пять голов. трифакультетском турнире Кубка первой Константин Алеклинии 9-ого апреля. Редакция газеты сеев, к сожалению, «Первая линия» желает ему скорейшего получил травму, выздоровления.

Для обеих команд это был важный матч. врачей, чтобы Товарищеская игра показала игрокам, узнать, насколько какие изменения нужно внести, чтобы всё серьёзно. добиться большего результата. После Очень обидно, игры нам удалось пообщаться с предста- потому что эта вителями обеих команд.

«Мы поняли свои слабые стороны, ровочная, мы готохоть мы сегодня и выиграли. Сделали вились к турниру выводы по составу, на внутрифакультет- на следующих ский турнир он точно обновится, будут выходных. Наше замены, и это при том, что я доволен участие теперь сегодняшней игрой. Будем дальше под- под вопросом, держивать боевой дух команды хоро- потому что может

ВШЖиМК Владислав Артюкевич.

это и не мой любимый вид спорта. У нас слав Николаев. на журналистике дефицит людей, которые умеют играть в футбол, а я раньше играл на следующих матчах в весеннем сезоне, лось в прыжках, объятиях и радостных за факультет, так что, решил и сегодня а мы будем дальше наблюдать за разпоиграть. Я сделал два паса и забил витием событий.

> очень хорошая сейчас ждём игра была трени-

один гол. У нас

шими играми и большим количеством не хватить игроков. Мы довольны голов. Этим матчем у нас начинается что ребята очень хорошо играют и могут череда апрельских игр, поэтому было защитить честь факультета. Видно, что уроочень важно хорошо стартануть», – про- вень игры у них очень классный, и это комментировал игру капитан команды порадовало. У нас замечательная команда студентов», – высказался после матча «Лично мне игра понравилась, хоть игрок команды преподавателей Миро-

Пожелаем команде ВШЖиМК удачи

Полный по QR-коду





# Регби VS Американский футбол



Эти виды спорта действительно похожи насчитывается в Японии, а в последние характером игры, где две сопернича- годы этот вид спорта набирает обороты ющие команды пытаются пронести про- и в США долговатый по форме мяч через поле и пересечь с ним линию ворот противника или забить мяч ногой в ворота.

чиваются: правила игры, количество — только мягким шлемом и капой для зубов, — из семи. В американском футболе можно — ского футбола. игроков, размеры игрового поля, спортивная экипировка в этих видах спорта Перед каждым матчем регбистов досма- в то время как в регби оно лимитироотличаются и требуют детального рас- тривают на предмет наличия железной вано, и заменённый игрок может вер- и зрелищных вида спорта, набирающих

№1 в США, а также имеет других игроков. широкое распространение

> гораздо шире. щено в регби. Разновид-

тысяч последователей регби шего мячом.

и имеют больше отличий, чем сходств.

Американский футбол и регби – два, на первый взгляд, очень

игры родились в разных странах с разницей в несколько лет

похожих вида спорта. Многие путают их, несмотря на то, что эти

### Основные отличия:

### 1. Экипировка

Если игроки в регби обходятся мини-

в других странах, занимая мумом защиты, американские футбо-

### 2. Физическое воздействие

очень популярны щено цеплять его выше уровня плеч игрок пропустил мяч, сделал пас вперёд в Великобри- (за шею и голову). Как только игрок падает или забил гол. В регби время игры не остатании, Ирландии, на землю, соперник должен его отпустить навливается, хотя в конце игры может а также в Австралии, и ни в коем случае не играть ногами быть объявлен овертайм, чтобы компен-Южной Африке, Аргентине и не пинать лежачего. Также в регби сировать минуты, потерянные во время и других странах. Более 130 🛘 нельзя атаковать игрока, не владею- 👚 остановки игры, например, при получении

### 3. Количество игроков в команде

В американском футболе на поле выходят по 11 игроков с каждой стороны. В регби всё зависит от разновидности: например, в классическом регби команда В регби значительно меньше защитной состоит из 15-ти игроков, а в олимпий-Пожалуй, на этом сходства закан- экипировки. Разрешено пользоваться ском регби-7, как подсказывает название, хотя зачастую игроки обходятся и без них. делать неограниченное количество замен. или любой другой запрещённой эки- нуться на поле только в том случае, если популярность по всему миру. Очень важно Американский футбол – вид спорта пировки, которая может травмировать его товарищ по команде получил травму, а замен больше не осталось.

## 4. Продолжительность матча

Стандартная игра в регби состоит из двух почётное второе место, листы не выходят на поле без защитных периодов, по 40 минут каждый. Матч аменапример, после хоккея шлемов с защитной маской для лица, риканского футбола состоит из четырёх в Канаде и футбола в Мек- крепких наплечников, защиты коленей, 15-минутных периодов. В футбольных и регголеней и бёдер, а также бутс с желез- бийных играх нижнего уровня, например, Ареал регби ными шипами, что категорически запре- в детско-юношеских, допустимы менее продолжительные матчи.

В американском футболе время игры При захвате соперника регбисту запре- часто останавливается, например, если травмы игроком. По окончании игры вничью

в обоих видах спорта также может быть назначено дополнительное время.

Игровое поле в обоих видах спорта выглядит одинаково, как стандартное футбольное, но при этом имеет разные размеры. Оба поля имеют прямоугольную форму с воротами на противоположных краях и белые линии, нанесённые по пери метру игровой зоны. В регби расстояние от одной линии ворот до другой немного длиннее и значительно шире по сравнению с полем для американ

Таким образом, регби и американ ский футбол – два разных, очень ярких их историю и уникальность.



# «Мяч в зоне!»



есок. Пальмы. Виднеется океан. Люди в шортах и легких майках осиком разгуливают по «пляжу». Нет, это не разные страны и даже не разные города. Это турнир по пляжному волейболу среди студентов и преподавателей ВШЖиМК.

Доказать, что я еще «ого-го», провести время без телефона, посмотреть. автомат – все участники имели разные цели на предстоящий чемпионат, и абсолютно всех ждал успех. «Карбонара», «Лёвакраш», «Мяч в зоне», «Wolves», «Пенсионная реформа», «4 галлонВ» – и нет, это не названия изысканных блюд и политических партий – это участники пляжного мероприятия.

Теперь придётся еще два раза победить. Нам нужно держать мяч в воздухе любой ценой: падайте, прыгайте! Мы должны выиграть!»

> Турнир состоял из кругового этапа и игр на вылет. На первом этапе команды играли друг с другом, а затем по количеству побед распределялись по местам с первого по шестое. Во время второго этапа участники были разбиты на пары: первая команда сражалась с шестой командой, вторая с пятой, а третья с четвертой. В полуфинал выходили три победителя пар плюс лаки-лузер с лучшей разницей мячей.

### Круговой этап

Участники «4 галлонВ» начали турнир с поражения, но их это абсолютно не расстроило. Мы узнали, что они действуют строго по плану, согласно которому им необходимо проиграть все матчи первого раунда, чтобы попасть в конец рейтинговой таблицы. Со слов капитана команды: «Мы проигрываем, чтобы победить. Делаем это, конечно, намеренно, чтобы в игре на выбывание

и массовых коммуникаций всегда светит солнце. сразиться с самой сильной из команд.

собности, победим и попадём в полу-

финал. Зачем сейчас тратить силы?».

Пока одни придерживались стратегического плана, другие меняли имена. Во время матча двух лидеров «Карбонара» – «Пенсионная реформа» один из участников сменил имя. Всю игру команды шли «ноздря в ноздрю»: 5:5, 10:10, 14:13... В решающий момент команда «Пенсионная реформа» приняла решение смекак проигрывают преподы, получить нить имя одного из игроков с Константина на Алекс. На первый взгляд, может показаться, что это вынужденная мера – в команде два Константина, и игрокам сложно ориентироваться во время игры. Однако, зная перевод с древнегреческого (Алекс - «защитник»), смена имени выглядит как продуманный шаг с целью усилить защиту. К сожалению, это не помогло «Пенсионной реформе». Усилилась защита – пострадала атака. В решающем розыгрыше после удара у сетки, мяч преда

тельски падает за линию

аута. И со счётом 15:13

в борьбе за первое

место кругового

этапа побеж-

дает «Карбо-

жение по отношению вестно... к другим командам –У вас есть какая-

5 марта 2023 г. Санкт-Петербург. Метель. Снежные дороги. Люди в зимних пуховиках, шапках

удовольствие - вот состав-

матча. Во время игр

ребята пели песни

и танцевали. Их

настрою не мог

сопротивляться

тому и он отпля-

команда «Wolves»

уверенно двигалась

к полуфиналу. По итогу

первого этапа они выиграли

и варежках суетливо передвигаются по улице. И только студентам Высшей школы журналистики

нибудь тактика? Вы её придерживаетесь? тактика, и мы её Так не очень боролся как мог.

красноречиво, но очень доходигры своей команды.

### Игры на вылет

команды имели пози-

«4 галлонВ». Дело соответственно. отошли от намеченного плана: дётся ещё два духе любой ценой:

Если турнир по волейболу ассоциируется не дошла до полуфинала, проиграв все Именно тогда мы покажем все свои спо- у вас с адреналином, драйвом и победой, матчи во втором этапе. то команда «Лёвакраш» покрутит вам К сожалению, «Лёвакраш» тоже

потеряла шансы на победу, но мяч пальцем у виска. Веселье, релакс, всё равно преследовал их. Оказавшись на пляже, на берегу фото-океана один из участников -

> Лев, который краш, принимал песочные ванны, и в этом активно помогали члены команды «4 галлонВ». Напомним, «4 галлонВ» победили «Левакрашей» в самый последний момент первого этапа, а значит из-за них

дартная тактика. Когда все и проиграли ровно по два раза. Вот тело Льва было зарыто в песке, вдруг, как прокомментировал один из участ- как по команде, прямо в лицо молоников «Волков» их результаты: дому человеку прилетел мяч. Было **-Это, прежде всего, ува-** ли это спланированной местью? Неиз-

потерпела крах нестан-

На улицах Петербурга тихо падает снежок, а на пляжном турнире песок раскаляется **-Да, у нас есть** от прыжков и падений. В полуфинал вышли: «Пенсионная реформа», «Карбопридерживаемся. нара». «Wolves» и «Мяч в зоне». Каждый

Во время страстной борьбы даже интеллигентные преподаватели теряли самообчиво объяснил член ладание. Когда эмоции бьют через край, «Wolves» стратегию слова вылетают раньше, чем ты успеваешь о них подумать, а удар по стене или бутылке с водой помогает выплеснуть эмоции лучше, чем тысячи фраз. Готовясь к новому Ничего не остаётся, кроме как дать волю этапу турнира, все своим чувствам... И надеяться, что сказанное в сердцах не разлетится по цитаттивный настрой, кроме нику СПбГУ.

По итогам матчей «Wolves» зубами в том, что последнюю вырвали третье место у импульсивных игру первого этапа реформистов. В финал вышли «Карбоони выиграли и, нара» и «Мяч в зоне».

С самого начала турнира игроки «Мяча в зоне» собирали команду по крупицам. Прибывшие на турнир в неполном составе раза победить. ребята быстро наладили отношения Нам нужно дер- с участниками других команд, которые давали «в аренду» своих игроков.

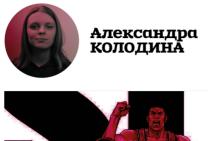
На протяжении всего чемпионата падайте, прыгайте! «Карбонара» уверенно шла к победе, Мы должны выиграть!» - не делясь секретами своих стратегий. обратился к своим игрокам Команда парней покоряла турнир слакапитан «4 галлонВ». Однако, женной работой, они дополняли друг случилось непредвиденное. друга на площадке, как ингредиенты Половина команды потеряла пасты, созвучной их названию.

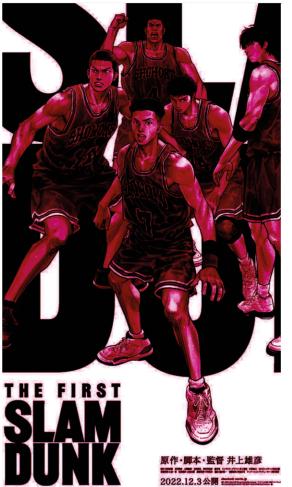
зрение. У одной из участниц Но всё-таки в финальной схватке судьба выпала линза, а изобрета- сделала своё дело, ведь «как корабль тель нестандартной тактики назовёшь – так он и поплывёт». Все мячи собственноручно снял свои команды «Мяч в зоне» оказывались точно очки, ведь до этого он чуть в зоне противника и привели команду не лишился обоих глаз: к победе в турнире!

«Мне стекла в глаза 5 марта 2023 г. Санкт-Петербург. Метель. чуть не вошли!». Люди в пуховиках, шапках и варежках По мнению команды, возвращаются домой. «Пляж» опустел, именно из-за этих но песок ещё долго будет полыхать вособстоятельств она поминаниями об этой жаркой игре!

# «Нельзя терять надежду до самого конца»

Slam Dunk—манга Такехико Иноуэ, которая перевернула мир баскетбола в Японии.





В старшей школе я влюбился в баскетбол. Сейчас задумываясь о том, что я сделал, сложно сказать, как бы я стал писателем, ничего не зная о баскетболе», — Такехико Иноуэ.

«Тайм-аут. В начале периода счёт 19:0, и все были в растерянности. Но благодаря капитану команды Акаги и новичку очка за 20 минут, сократив разрыв в счёте до 8 очков. Но к концу первой гари тратил время не только на драки, своей команде победные 2 очка. но и на признания в любви девушкам. Он был отвержен 50 раз, что сделало неудачником. Но встреча с Харуко Акаги, которая с детства увлечена баскетболом, всё изменила: теперь он обожатель спорта, член и, как сам считает Ханамичи, гений команды

о спорте. Отчасти это действительно так: всё начинается с постоянных неудач и презрения со стороны не только соперников, но и собственной команды. Однако на этом явные сходства могут закончиться. Главный герой изначально не стремится быть баскетболистом. Ему не интересен спорт, а начинает он только потому, что единственная девушка, которая его не боялась и пока не отвергала (но и не давала согласие), подметила его высокий рост и крепкое телосло-Рукаве, к Сехоку вернулась уверенность! жение. Сакугари Ханамичи просто влю-Они полны желания победить! В первом бился в Харуко Акаги, которой нравился периоде Рукава набрал 14 очков, а Агаки – баскетбол, а в этом баскетболе – Рукава 17. Играя с такой сильной командой Каэде. Любовь и конкуренция. Так просто как Ренан, Сехоку смогли набрать 42 и так глупо главный герой начинает свой путь спортсмена, который через множество падений приводит к матчу нациполовины игры Сакураги Ханамичи так онального чемпионата среди старших и не вышел на площадку», – именно так школ. Соперник – самая сильная команда начинается первая серьёзная баскет- Японии - Саннон, которая вызывает озноб больная игра в жизни главного героя. Улюбого противника, играющего против Он всего лишь ученик старшей школы неё. Однако именно команда школы Сехоку. Вспыльчивый и энергичный Сехоку обыграла их, и именно Сакураги молодой человек, прослывший без- Ханамичи, выполнивший бросок слэмдельником и заядлым хулиганом. Саку- данк на последних секундах, принёс

Так Такехико Иноуэ закончил оче- в Японии. Именно манга «Slam Dunk» редную мангу о баскетболе, оставив его школьным рекордсменом и полным финал открытым для размышлений читателей. Никто точно не уверен, что станет с главным героем: будет ли он дальше заниматься спортом, или, может, бросит? Будет ли он вместе со всё ещё не отвергнувшей его девушкой?



выпускавшаяся с 1990 по 1996, способствовала росту интереса к баскетболу в 1990-х годах. Её читали как в странах Азии, так и в США и Европе. В 2007 году манга была удостоена звания «Лучшей манги всех времён». А в 2010 сам мангака (автор манги) был награждён пре-Может показаться, что сюжет оанален казалось оы, засэмствал села след и понятен, а герои ничем не отлича- повлияла на всю судьбу баскетбола за популяризацию этого вида спорта. Казалось бы, заезженная тема спорта мией Баскетбольной ассоциации Японии

# Хэмилтон Льюис 7-ми кратный чемпион модного приговора

Льюис Хэмилтон – 7-микратный чемпион Формулы-1, выступающий за команду Mercedes. Однако молодого гонщика интересуют не только стёртые покрышки, но и мир высокой моды. Парня не раз замечали на показах в Париже и Милане. Вдобавок, сам гонщик не раз говорил в интервью, что в будущем планирует всерьёз заняться бизнесом в индустрии одежды. Но пока Льюис набирается опыта и только пытается стать «своим» в фэшн-кругах.



Елизавета ФОКИНА

это броский стиль. Часто на гоночных моему стилю!» треках чемпиона можно увидеть в яркой Также недавно Льюис в соцсетях сыграло ему на руку одежде, которая приковывает к себе показал шлем для предстоящего спор- и в карьере. Конечно, немало взглядов.

внести капельку моды и в мир гонок. Идея цвету, который использовал в начале но и забывать о том, о создании двух гоночных комбинезонов своей карьеры, и этим решил продол- как ты выглядишь, тоже давно будоражит сознание Хэмилтона. жить традицию. Так что многое осталось не стоит. Одна униформа безопасная и будет прежним. Однако теперь на шлеме пояпредназначена для участия в гонках, вилось больше «фирменного» фиолетоа другая – стильная, для публики. «Было вого, что привносит немного дерзости бы здорово», – отзывается об этом экс- в образ. Сам Хэмилтон в Instagram\* писал: \*запрещённая социальная сеть перименте Льюис.

Поскольку Хэмилтон – частый гость Мне модных показов, он знаком со мно- как они выглядят гими известными модельерами. Однако вместе и как это у молодого гонщика есть личный ТОП, вызывающе смокоторый состоит из двух представи- трится на контелей высокой моды: Риккардо Тиши трасте с чёрной и Оливье Рустен. Последний одного машиной». дин из отличительных признаков возраста с Льюисом. Сам гонщик Образы Льюиса Хэмилтона среди других пред- говорит: «У нас с ним много общего 🛮 всегда заставляли ставителей спортивных команд – и его одежда действительно подходит обратить на него

тивного сезона 2023. В прошлом году талант всегда оста-Также Льюис был бы не прочь при- гонщик вернулся к старому жёлтому ётся на первом месте, «В этом году будет жёлтый и фиолетовый. на территории РФ

внимание. что явно







#### Анна ЖУЖНЕВА

#### Обучение и стажировка

Сначала я была волонтёром, потом во время одного матча узнала от напарницы, что нужны люди на постоянную работу. Я заполнила заявку, прошла собеседование, обучение и стажировку.

Обучение длится всего два дня, с 9 утра и там уже как пойдёт – можете до вечера разбирать разные ситуации с наставником. В конце я написала контрольный тест и пришла на неоплачиваемый стажировочный матч. Так с октября этого года я начала работать стюардом. Помимо соревнований между представителями клубов по всей России я успела побывать на дружественных играх с Сербией и Ираком, работала на концерте группы «Звери».

В основном люди идут работать, потому что нужны средства к существованию, мне, как студенту – это особенно актуально. График удобный, можно совмещать работу и учёбу. Когда я шла на собеседование, мотивация была именно материальная – я думала, что проработаю до нового года и уволюсь, но уже спустя месяц всем сердцем прикипела к коллективу. Коллеги всегда готовы поддержать и помочь. Например, однажды я попросила людей не облокачиваться на стекло из соображений безопасности, в ответ мне стали хамить, тогда один из стюардов, услышав наш диалог, подошёл и сам решил этот вопрос.

## Обязанности стюарда

В зависимости от зоны, в которой ты работаешь, меняются и обязанности. Всего существует несколько площадок: гейты, чаша (внутренняя и самая большая часть стадиона, то место, где находится поле и трибуны), парковка, поле и зона для маломобильных групп населения.

Я работаю в чаше, поэтому моя главная задача – это наблюдение за перемеще-

## Работа на «Газпром Арене», которая подойдет для студентов и не только

Можно ли не разбираться в спорте и работать в сфере футбола? Забирать ли духи у посетителей «Газпром Арены»? В какие дни болельщики более дружелюбные? Надежда Крицкая работает стюардом больше полугода и в интервью она ответила на эти вопросы.

нием зрителей. Также я слежу за соблюдением правил, подсказываю, где что находится и проверяю билеты.

#### Как проходит смена

Запуск зрителей на «Газпром Арену» начинается за два часа до начала матча. Персонал приходит раньше, чтобы подготовиться, проверить свою рабочую зону и получить информацию о мероприятии. Перед сменой все стюарды, так же как и болельщики, проходят стандартную проверку при проходе. Сначала нужно предъявить паспорт болельщика с «Госуслуг» и аккредитацию. Потом осуществляется осмотр. С собой нельзя брать напитки в стеклянной, жестяной, а также в пластиковой таре объёмом более 0,5 литра, колющие и режущие пред-

Стюард - человек, следящий за безопасностью гостей на массовых мероприятиях, в его обязанности входит контроль за соблюдением порядка.

меты, духи и прочее. Одним словом, всё, что может быть использовано в качестве оружия, пиротехники, пропаганды, что может помешать зрителям и в целом проведению матча. Однажды я ехала

после учёбы и забыла вытащить ножницы из пенала, пришлось выбросить. Зато вы можете взять с собой атрибутику «Зенита», например, шарфик, или купить что-то в фаншопе.

После проверки я переодеваюсь в яркожелтую манишку и жду, пока вся наша команда соберётся и выйдет на зону ответственности, где нам расскажут о мероприятии. Потом я осматриваю рабочую зону и жду начала запуска гостей. Вообще все сотрудники приходят на работу в разное время, мне нужно быть в чаше за полчаса до запуска зрителей.

После матча мы остаёмся и проверяем зону ответственности, нет ли забытых вещей или других нарушений. Если потеряли шапку или варежку, то мы относим вещи на центральный гейт. Если забыли сумку или телефон — вызываем кинологов. Моя смена длится около 6 часов, а выхожу на матчи я примерно 2-3 раза в месяц.

#### 0 взаимодействии с футбольными болельщиками и Fan-ID

Если говорить о людях, то они бывают абсолютно разными. В будние дни раздражённых гостей, реагирующих на твои просьбы агрессивно, будет больше. Конечно, после работы все уставшие, но правила, есть правила. Со временем, когда одни и те же люди приходят на игру во второй и третий раз, они начинают относиться к просьбам более спокойно.

Как стать
частью
команды
футбольного
клуба
«Зенит»
ищите
по QR-коду



Неприятные ситуации происходят, когда теряются дети. В таких случаях мы сообщаем старшему стюарду имя ребёнка и его местоположение, спрашиваем, как зовут родителей и во что они одеты.

Чувствовать себя в опасности из-за поведения гостей матча мне приходилось только один раз – когда «Вираж» (фанатское движение, поддерживающее клуб «Зенит», – примечание автора) зажёг файеры. Им весело, но ты думаешь о последствиях. Вообще не знаю, как им удалось пронести их с собой, потому что это категорически запрещено. Также не совсем приятно общаться с людьми в состоянии алкогольного опьянения.

В связи с введением Fan-ID на матчах с начала года значительно уменьшилось количество болельщиков, но постепенно люди оформляют Fan-ID, и мы приближаемся к прежним показателям.

Для увеличения числа гостей ввели акцию «Обед болельщика», фан-променад был и до этого.

#### Бонусы, штрафы и карьерный рост

Сотрудники могут купить билеты на футбол и баскетбол со скидкой. Также есть корпоративные мероприятия, премии за особые достижения и награждение лучших стюардов в конце сезона. Кроме того, нас поощряют, когда мы приводим своих друзей. Ну, и одним глазком можно подглядеть матч, но из-за работы о футболе и не вспоминаешь, но для меня это не проблема, так как я в нём не разбираюсь.

Штраф могут выписать за недолжное выполнение своих обязанностей, которое влечёт нарушение безопасности людей на стадионе, и как следствие, угрозу их жизни и здоровью. Но на моей памяти таких случаев не было, даже слухи не доходили. Знаю, что вроде бы выписывали штрафы тем, кто плохо проводил осмотр и болельщику удавалось пронести запрещённый предмет. Но чтобы такого не происходило – есть проверка качества, которая контролирует нашу работу.

Карьерный рост зависит только от твоего желания. Старшим стюардом можно стать через год, отработав не менее 80 % матчей за сезон. Многие бывшие стюарды работают в штате Клуба.





## Nº8 (447)

от 8 мая 2023 года Позиция редакции может не совпадать с мнением авторов опубликованных материалов. **Дизайнер** — Елизавета Ивановна. **Редакторы литературные** — Алина Бекетова, Дарья Федорова. **Бильдредактор** — Майя Локтионова. **Корректоры** — Анна Землянская. Анна Жужнева. Главный редактор — Ангелина Боброва. Куратор — преподаватель СПбГУ Мирослав Николаев. Номер подготовлен студентами группы 22. Б09-вшж.

**Шеф-редактор** — Наталья Подшивалова.

Верстка — О. Фетищева, Е. Еремцова, С. Миняйлова, А. Галич под руководством Алёны Малиновской и Елены Попко. © Логотип — В.Бертельс