



Гребной канал вновь стал ареной захватывающих соревнований. Совсем недавно здесь прошла «Большая Московская регата», в рамках которой состоялся второй этап Студенческой гребной лиги.

БОЛЕЕ ТЫСЯЧИ спортсменов со всего мира собрались, чтобы продемонстрировать свои навыки и стремление к победе на олимпийской дистанции. Участники сборной Герценовского университета рассказали о том, как им удалось завоевать золото в гонке.

Команду РГПУ им. А. И. Герцена представляла сборная в количестве двадцати человек. Немного не дотянув до бронзовых медалей, женская команда тем не менее показала отличный результат. Участница сборной и студентка юридического факультета Лада Федотова, высту-

пившая ещё в двух классах программы, завоевала серебро среди женщин лёгкого веса.

Мужская восьмёрка вырвала победу у казанцев из ПГУФКСИТ перед самым финишем. Таким образом, герценовцы завоевали первое золото «Большой Московской регаты» в истории гребного клуба вуза.

Алексей Гогин поделился своими эмоциями перед гонками, отметив, что команда проделала огромную работу, и теперь остаётся просто делать то, что получится лучше всего. По его словам,

после победы он был счастлив, ведь несмотря на то, что соперники были сильными, именно его экипаж доказал, что является лучшим. Алексей также добавил, что мотивацию во время тренировок поддерживают как товарищи по команде, так и сильные соперники, побуждающие герценовских спортсменов прикладывать все усилия для достижения победы.

Герман Сергеев рассказал о стратегии подготовки команды к гонкам: она заключается в разработке качественного и грамотного плана. Он подчеркнул важность тренировок на выносливость, силовых, скоростных и технических, которые в совокупности формируют необходимые навыки для достижения победы. Герман признался, что на старте не испытывал волнения, а сосредоточился на качественном прохождении дистанции, поскольку основная задача всей команды, состояла в том, чтобы отработать гонку на максимум.

Константин Мартышев раскрыл секрет, как поддерживать мотивацию во время интенсивных тренировок: «Во-первых, я сам выбрал этот вид спорта и занимаюсь им ради себя и своего удовольствия. Как я могу бросить любимое дело? — вот моя мотивация. Во-вторых, когда ты занимаешься командным видом спорта — очень важна работа каждого. Если один отвалился — желаемого результата уже

не достичь. Ответственность перед командой, тренером, преподавателями — тоже своего рода мотивация».

Своим мнением поделилась менеджер Милана Нечипуренко, которая входит в состав женской сборной: «У нас сложилась хорошая традиция поддерживать друг друга во время гонок. Если всё же удастся увидеть заплыв нашей команды, то здесь уже принципиально перекричать болельщиков других сборных и кричать своим так, будто бы так они пойдут быстрее. А вдруг?»

Тренер сборной Ксения Куприянова обратила внимание на то, что это первое золото на «Большой Московской регате» за всё время существования сборной. Ксения выразила искреннюю благодарность ребятам за их «бешеную самоотдачу, борьбу до конца и за их кропотливый труд». Такое отличного результата, по её мнению, удалось достичь не только благодаря слаженной работе всей команды, включая и девочек, но и тренерского коллектива и руководства вуза, тренеров гребного клуба «Знамя» Анны и Антона Сема, тренера ШВСМ по ВВС Алексея Быкова, института физической культуры и спорта, а также спортивного клуба «Пеликан».

■ **ДАРЬЯ АЛЕКСЕЕВА,**
корреспондент «ЛВ»



Студентка третьего курса института иностранных языков **Алёна Чиркунова** успешно выступила на соревнованиях по конному спорту в Московской области. Она приняла участие в турнире **Maxima Masters**, который проходил в рамках «Евразийских Игр», и смогла занять два вторых места в зачёте среди студентов. С её спортивным партнёром конём по кличке **Водевиль** Алёна также достойно показала себя в бронзовом туре Всероссийского турнира «Любительского Кубка Вице-Президента ФКСР Ольги Рейман». В интервью она рассказала о своём опыте в конном спорте и о том, как совмещает учёбу с любимым увлечением.

— **Что Вас привлекает в конном спорте?**

— Я впечатлена общением с большими и грациозными животными, в которых влюблена ещё с детства. Лошади как люди: каждый индивидуален, со своим характером, темпераментом и привычками. Когда приезжаю на конюшню, то забываю обо всех переживаниях, будто оказываюсь в другом мире. Такой отдых от ежедневных забот и постоянной спешки не может не привлекать.

— **Как Вы начали заниматься верховой ездой?**

— В детстве я попросила родителей меня записать. Правда после первого занятия выяснилось, что у меня аллергия на лошадей. Однако мы продолжили тренировки, подумав, что я её «перерасту». С возрастом аллергия, к сожалению, никуда не делась, но всё же проявляется реже. Рада, что в тот момент родители поддержали моё желание заниматься конным спортом, несмотря ни на что.

— **Расскажите про самый запоминающийся момент на соревнованиях.**

— Помню, когда была совсем совсем маленькой, на разминке одного из первых соревнований конь чего-то испугался, понёсся. Я упала прямо на голову, шлем съехал и как итог — сломала нос, но даже тогда не отказалась от выступления.

По-моему уже в тот момент всем стало понятно, что никогда и ни при каких обстоятельствах конный спорт и лошадей не оставлю. Сдаваться — явно не про меня!

— **Какие навыки, по Вашему мнению, наиболее важны для успешного всадника?**

— Наиболее важными навыками в конном спорте, с моей точки зрения, являются стрессоустойчивость, целеустремленность, внимательность и уважение. Первые два качества стандартны для любого спорта. Однако для контроля состояния лошади и оценки результатов работы

необходима внимательность. Также стоит понимать, что лошадь не просто спортивный инструмент, а живое существо с инстинктами и потребностями. Обеспечивая ей должный уход и условия жизни, мы можем рассчитывать на взаимное уважение и лучшие результаты.

— **Расскажите историю знакомства с Водевилем.**

— До этого у меня был конь по кличке Помпей, но мы с ним достигли нашего предела, поэтому было принято решение поменять боевого партнёра для дальнейшего развития в спорте.

Начались длительные поиски среди множества лошадей разных возрастов и уровней подготовки. Признаком, Водевиль не стал любовью с первого взгляда, однако после второго знакомства с ним я поняла, что это именно тот конь, с которым хочу продолжить свой спортивный путь. К счастью, у нас не возникло проблем с взаимопониманием, что крайне важно в конном спорте, где успех зависит от взаимодействия партнёров.

— **Что Вы делаете для поддержания физической формы?**

— Спорт в целом является неотъемлемой частью моей жизни, помогая поддерживать не только физическое, но и ментальное здоровье. Тренировки для меня — отличный способ отдохнуть, зарядиться энергией и мотивацией. Помимо конного спорта я ещё регулярно занимаюсь большим теннисом.

Я внимательно слежу за своим питанием, принимаю витамины и стараюсь придерживаться здорового режима дня. Последнее, искренне признаюсь, получается с переменным успехом, так как помимо спорта важное место в моей жизни занимает получение качественного образования. Учиться в институте иностранных языков — дело ответственное и непростое, для меня учёба как и в спорте — высокие результаты очень важны.

— **Как Вы относитесь к уходу за лошадью вне тренировок?**

— Шесть дней в неделю Водевиль работает по часу в день и один

день отдыхает. Тренировочный процесс включает в себя не только работу на манеже, но и походы в поля, например. Иногда он тренируется на корде с дополнительными срезками (работа на корде — тренинг лошади по кругу, когда всадник не сидит верхом, а стоит в центре круга и даёт команды). Кроме того Водевилю, как и мне, очень нравится плавать.

Ежедневные прогулки, сбалансированный рацион питания, подкормки, летом — свежая трава. Раз в полтора месяца у Водевиля расчистка копыт и перековка, а раз в две недели обязательно массаж.

Так как на конюшню я не нахожу целый день и живу на другом конце города, у Водевиля есть чуткий и внимательный коновод, который заботится о нём.

— **Как Вы преодолеваете трудности и неудачи в этом спорте?**

— Когда я сталкиваюсь с трудностями, то, конечно, переживаю. Выясняю проблему и пытаюсь найти пути её решения. Но в любых ситуациях меня очень поддерживают мои любящие родители, благодаря им у меня есть возможность заниматься конным спортом. Они всегда готовы подсказать мудрый совет, помочь разобраться в той или иной ситуации, помочь найти и осуществить пути её решения. Они никогда не пропускали и не пропускают ни одного моего выступления. Даже пока мы с Водевилем были в Москве на соревнованиях, они смотрели трансляцию каждого выступления и болели за нас онлайн.

— **Что бы Вы посоветовали начинающим всадникам?**

— Если вы действительно решили, что хотите связать свою жизнь с конным спортом, прежде всего, я бы хотела посоветовать найти хорошую конюшню и профессионального тренера, запастись терпением и относиться к спорту серьёзно, с «холодной головой».

■ **Беседовала ДАРЬЯ АЛЕКСЕЕВА,**
корреспондент «ЛВ»



ОТКРЫТИЕ ПЛОЩАДКИ

«Поедешь в Вырицу?» Когда этот вопрос звучит в стенах РГПУ им. А. И. Герцена, ни у кого не возникает вопросов, о каком конкретно месте идёт речь. Да, Вырица — это довольно крупный посёлок в Гатчинском муниципальном округе Ленинградской области. Но для герценовцев Вырица — это любимая многими агробиостанция, где студенты-биологи проходят практику, а сотрудники со своими семьями отдыхают от городской суеты.

В АВГУСТЕ состоялся очередной выезд на агробиологическую станцию РГПУ им. А. И. Герцена, организованный Профкомом. Сотрудники университета со своими родными и близкими провели несколько радостных дней на природе, прогуливаясь по живописным окрестностям и купаясь в реке Оредеж. Как говорят сотрудники Профкома, для них самих выезды в Вырицу очень важны: организуя их, Профком проявляет заботу и поддержку, помогает укрепить герценовских семей. Для Герценовского университета это актуально не только в Год семьи, что доказано многолетними регулярными поездками на агробиостанцию.

Основанная в 1937 году для проведения полевых практик по биологическим дисциплинам и методике преподавания биологии, агробиологическая станция РГПУ им. А. И. Герцена со временем стала настоящим рекреационным центром, местом встреч, зоной комфорта. Приехав сюда однажды, каждый герценовец пытается вернуться в Вырицу вновь. Вроде всё здесь и так было прекрасно, но чего-то не хватало. И вот накануне Дня физкультурника агробиостанция преобразилась и стала ещё лучше: здесь открыли современную спортивную площадку.

Ждать было невозможно: прямо в день торжественного открытия спортивной площадки преподаватели, сотрудники и студенты университета провели несколько товарищеских матчей по волейболу и баскетболу. Профессиональные спортсмены и любители оценили возможности нового пространства для активного отдыха. Спортивная площадка на герценовской агробиостанции — это многофункциональная территория для занятий различными физическими упражнениями и видами спорта: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, воркаутом и ОФП. В дальнейшем планируется расширение потенциала площадки за счёт установки дополнительного оборудования и инвентаря.

Проректор по развитию имущественного комплекса и административно-хозяйственной работе Василий Осипов подчеркнул, что создание спортивной инфраструктуры было необходимо для лицензирования базы как оздоровительного учреждения: «Теперь у нас есть полноценная спортивная площадка, которая востребована как сотрудниками, так и студентами». Он добавил: «Мы благодарны Александру Фокину за его инициативу и напоминание о том, что работа — это не всё, и важно уделять время спорту».

В последние годы на агробиостанции РГПУ им. А. И. Герцена проходили «Университетские смены» для детей из новых регионов, где ребята могли восстановиться и отдохнуть. С ними занимались опытные педагоги и психологи Герценовского университета, организовывались многочисленные экскурсии. Новое спортивное пространство на станции в Вырице станет отличным местом для учебных практик и активного отдыха студентов, сотрудников вуза и их семей, детей из новых регионов России, что будет способствовать формированию здорового образа жизни не только в университете, но и за его пределами.

■ **АННА СМЕРНОВА,** корреспондент «ЛВ»



УЧРЕДИТЕЛЬ:

ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена»
Газета зарегистрирована управлением Роскомнадзора по Северо-Западному федеральному округу 11.08.2016 (Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ78-01913)

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

191186, Россия,
Санкт-Петербург,
наб. р. Мойки, д. 48
Телефон: 571 77 56
E-mail: pedvesty@mail.ru
Сайт: www.herzen.spb.ru

Номер набран и сверстан в редакции.

Подписано в печать: 29.08.2024
Дата выхода: 31.08.2024
Распространяется бесплатно
Тираж 300 экз.

ДИЗАЙН МАКЕТА И ВЕРСТКА:
Попова А. М., Ключанская Л. Н.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Ходан А. М.

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Алексеева Д. А., Иванов Д. А., Ключанская Л. Н.,
Ледека В. А., Махтина В. М., Новосельцева Е. В.,
Смирнова А. Е.