

# Защитники НГПУ играют в футбол с завязанными глазами



Накануне 23го февраля прошла ставшая уже традиционной праздничная эстафета, организованная студенческим отрядом правопорядка НГПУ. В зарнице принимали участие три команды: представители профсоюза студентов и аспирантов, студенческого отряда охраны правопорядка (СООПр) и студенческого кадрового центра.

Участникам предстояло проверить свои силу и ловкость в различных спортивных эстафетах. Разминкой для ума стали конкурс знатоков и викторина.

Что означают кольца на олимпийском символе, какого они цвета? На подобные вопросы приходилось отвечать игрокам. А самым сложным этапом стал футбол. Сложность заключалась в том, что вратари играли с завязанными глазами, но, тем не менее умудрялись не пропустить мячи в свои ворота.

Победителем стала команда СООПра, второе место занял штаб студенческого кад-

рового центра, третье — профком. Завершилось мероприятие праздничным поеданием торта.

Светлана Быстрова, помощник председателя профсоюза студентов и аспирантов:

— Мероприятие интересное в том плане, что собрались три организации, которые вместе провели такой веселый и насыщенный день, обменялись опытом, пообщались. Мы весело отметили праздник, подурачились. Поздравили любимых дорогих мужчин!

Иван Елагин, руководитель студенческого кадрового центра:

— Я второй год участвую в этом мероприятии с большим удовольствием. Понравилось тем, что было много подвижных конкурсов, не каждый раз встречаемся такой дружной большой компанией. Чаепитие поставило вкусную точку в празднике 23 февраля!



Фрол Подлесный

## ПИЛАТЕС, АЭРОБИКА И БОКС — ЗА КОПЕЙКИ

Сегодня в моду прочно вошли фитнес, аэробика, занятия в тренажерном зале. А чем ближе весна, тем лучше и привлекательнее хочется выглядеть. Как правило, чтобы заниматься в фитнес-клубе, нужно тратить на абонемент как минимум 800 рублей ежемесячно. И неизвестно, на какой конец города придется ехать. Однако подкачать мышцы, подтянуть живот и укрепить ягодицы можно, не выходя из родного университета.

### Оздоровительная гимнастика

Наверняка многим студентам знаком тот самый кабинет в подвале кафедры физического воспитания, придя в который несколько раз за семестр, можно получить зачет. Вспомнили ту дверь, войдя в которую, вы сдаете свои рефераты?! Именно здесь и проводится оздоровительная гимнастика (всего за 300 рублей в месяц) под чутким руководством заведующего кафедрой Сергея Васильевича Шклярова.

— Эта гимнастика в основном предназначена для тех, у кого есть проблемы со здоровьем, — рассказывает Сергей Васильевич. Многие упражнения выполняются на тренажерах, которые развивают силу мышц. Используется метод локального воздействия, когда мышцы развиваются не в комплексе, а по отдельности. Таким образом, нагрузки на сердечно-сосудистую систему небольшие.

Также на занятиях мы выполняем дыхательные упражнения и упражнения на гибкость — они очень важны для девушек. Благодаря последним развивается тазобедренный сустав, подвижность позвоночника, плечевых суставов. Стоит отметить, что многие упражнения адаптированы из системы йоги.

### Аэробика

Возможно, вход в зал для занятий следующим видом спорта знаком вам меньше. Постараюсь объяснить. Представьте, стоите вы в очереди на кафедре физического воспитания, чтобы показать медицинскую справку университетскому врачу и получить долгожданный пропуск в спецгруп-

пу. Представили? А теперь вспомните лестницу напротив этой двери, а под ней той лестнице еще одну дверь. Вот за ней и проводятся занятия по ритмической гимнастике (аэробике). Стоит такое удовольствие, как и оздоровительная гимнастика, всего 300 рублей в месяц. Занятия проводят преподаватели Татьяна Игоревна Колосова и Елена Игоревна Кониболоцкая.



— Занятия у нас проходят очень интересно, все упражнения обязательно сопровождается ритмичной музыкой, — комментирует Татьяна Игоревна. — Мы проводим упражнения на гибкость, силовые тренировки, стэп-аэробику на специальных платформах трех уровней сложности, футбол-аэробику на больших мячах.

Аэробикой можно компенсировать занятия физвоспитания и также получить зачет, но общие нормативы все же придется

сдавать. Кроме того, есть и свой норматив. Но его не стоит пугаться! В течение семестра разучивается определенная композиция, которую наши студентки благополучно сдают в мае и получают оценки в зачетки. Главное, что здесь нужно — знание связок упражнений, синхронность музыки и движений, а также хорошее настроение.

### Спортивно-оздоровительный центр ИРСО

Наверняка его месторасположение знает практически каждый из вас. Многие мечтают, чтобы подобный центр был и на их факультете.

— Сегодня мы работаем по трем направлениям, — говорит руководитель центра Александр Юрьевич Богомолов. — Во-первых, это учебная программа для студентов нашего факультета. Ее мы сделали в виде эксперимента, предложили альтернативу — в пределах нашего центра заниматься тем видом физкультуры, который студенту нравится больше. Во-вторых, социальная программа, в рамках которой все желающие дети могут посещать тренировки по боксу и тхэквондо. Для тех, кто хочет научиться танцам, у нас есть кружок «Danger», а недавно начались занятия и по брейк-дансу. И, в-третьих, это тренировки студентов и преподавателей, для которых открыты двери в тренажерный зал и на занятия боксом, тхэквондо, аэробикой, пилатесом.

Стоит отметить, что на этом круг посетителей спортивно-оздоровительного центра ИРСО не ограничивается. Даже депутаты тренажерный зал ИРСО не обходят стороной, частый здесь гость депутат городского совета Евгений Яковенко. Вы можете свободно прийти в центр и заниматься совершенствованием своего тела совершенно бесплатно.



Наталья Кухта