

Наступило лето — пора отдыха, позитива и новых знакомств. Одни предпочитают летом работать, другие развалиться дома около телевизора, третьи стремятся уехать как можно дальше от родного города. Мы решили узнать, как студенты и преподаватели нашего университета проводят каникулы и отпуск после напряженного учебного года.



Алексей Владимирович Егоров, преподаватель кафедры физического воспитания:

— Я очень люблю свежий воздух, хорошую солнечную погоду. Поэтому летом часто бываю

Анастасия Сапегина, ИФМИП:

— Я очень люблю активный отдых, летом не хочется сидеть дома, хочется гулять, двигаться. Очень интересно путешествовать, знакомиться с другими культурами, бытом людей и одновременно купаться в море и загорать на пляже. Если летом нет возможности уехать далеко от дома, я отдыхаю на даче. Там я не теряю время даром и по утрам бегаю, катаюсь на велосипеде. Я четыре раза отдыхала в Сочи, была в Москве, Санкт-



ном времени. Вот только свою физическую форму после отдыха я потеряла, и восстанавливаться потом было тяжело.

Прошлым летом я впервые ездила на сбо-

Летний отдых: работа, тренировки или путешествия?

на природе вместе со своим коллективом. Нам нравится традиционная атмосфера костра и песен под гитару. Наш коллектив спортивный, поэтому часто устраиваем мини-соревнования по плаванию, так же можем поиграть в чехарду. Любимым местом отдыха можно назвать берег Оби — это прекрасное место, где есть много водного пространства, песок и лес. Так же очень красивая природа в Мочище — там мы тоже любим отдыхать.

Что касается отдыха вне Новосибирской области, то я дважды был на Алтае. Конечно, красоты природы там намного богаче, чем у нас. Кто-то говорит, что на Алтае можно побывать только один раз в жизни. Я хочу поспорить с этим мнением — сколько бы раз я там ни был, не перестаю удивляться красотой природы этой местности.

Владислав Бабайцев, ФТП:

— Как правило, летом часто возникает желание не отдыхать, а работать. Если все-таки этого не удастся, то отдыхать в основном с друзьями на даче и на пляже. Еще летом я очень люблю ездить на автогонки, в основном они проводятся на трассе за городом. В гонках меня привлекает сама атмосфера — ночь, скорость, громкая музыка, красивые тюнингованные автомобили. Кроме того, там я получаю заряд адреналина, знакомлюсь с интересными людьми.



Как правило, летом я редко выбираюсь за пределы Новосибирской области. Однако в прошлом году мне удалось съездить к родственникам в городе Актобе (Казахстан).

Если говорить о месте, где я бы хотел провести летний отпуск, то это остров Бора-Бора, который находится в Тихом океане. В Интернете я смотрел множество фотографий, видеозаписей об этом острове, и его природа меня покорила своей красотой.

Петербурге, Ростове-на-Дону и в Крыму.

Но больше всего мне запомнился прошлогодний отдых в Китае. Два дня мы провели в Пекине, а затем улетели на остров Хайнань. В Пекине меня впечатлили современная архитектура и технический прогресс — на каждом здании висит огромная плазменная панель. Кроме того, китайцы очень приветливые, они не зная ни русского, ни английского языков, на пальцах пытались объяснить, где находится нужное нам здание.

На острове мы жили в курортном городке. Там не было никого, кроме туристов и обслуживающего персонала, поэтому отдыхать было спокойно. Понравился белый песок, прозрачное море, в которое можно зайти по пояс и увидеть свои ноги. На острове я не забывала и про бег, по утрам бегала по побережью. Примечательным было то, что в отличие от России, здесь, кроме меня, любителей бега было много.

Конечно, я еще хочу отдохнуть за границей. Интересно было бы побывать в Италии, Испании, Греции, Египте — в тех странах, где есть море. Надеюсь, что этим летом у меня снова получится выбраться за границу!

Полина Ачигичева, ИЕСЭН:

— Как правило, летом я тренируюсь. От того, насколько хорошо мы тренируемся летом, зависят наши выступления на соревнованиях зимой. Вся основная физическая форма набирается летом.

Но еще в 9 классе мы с мамой поехали в Адлер на две недели, за это время мы хорошо отдохнули, загорели. Помню, я очень не хотела ехать туда, потому что пропускала тренировочный процесс, разгар которого как раз выпадает на середину лета. К тому же такой долгий отдых сказывается на форме. Но мама меня уговорила. В итоге я не пожалела о проведен-

ры на Алтай. В итоге получился комплекс удовольствий — совмещение спорта и отдыха. Природа на Алтае очень впечатляющая, когда взбираешься на гору, весь мир кажется, как на ладони. Эти летом я снова планирую поехать туда.

О том, что большую часть своего времени трачу на тренировки, я не жалею. Москву, Санкт-Петербург, Краснодар и другие города я еще успею посмотреть!

Наталья Васильевна Алтыникова, руководитель пресс-центра НГПУ:



— Отпуск — это особый период в жизни человека. Его ждешь целый год и хочешь отдохнуть так, чтобы впечатлений хватило надолго. Для меня самое

главное во время отпуска — смена обстановки и деятельности. Всегда хочется куда-то уехать из привычных стен и пейзажей, иначе, кажется, что отпуска и не было. Мое самое любимое летнее занятие — это велосипедизм. Мы с мужем на велосипедах объехали Обское море и ездили на Телецкое озеро. Поэтому какую-то часть отпуска я стараюсь провести на даче. Там можно покататься на велосипедах всей семьей и поплавать в Обском море. Каждое лето мы путешествуем по Горному Алтаю. Это необыкновенно красивые места и хочется любоваться ими снова и снова. В этом году мы планируем отдохнуть за границей, но где именно, пока не решили. Мне бы хотелось поехать в Прагу и посетить старинные замки, а сын хочет на море. Так что, скорее всего, будем отдыхать где-нибудь на побережье.

Желаю всем яркого и незабываемого лета!



Наталья Кухта

