

## КАК Я СТАЛА БЛИЖЕ К СПОРТУ

Когда я поступала на первый курс, услышала такую шутку: ФИЯ – это не факультет иностранных языков, ФИЯ – это физкультура и язык. Услышала, посмеялась, а через пару недель обучения на факультете поняла, что никакая это не шутка, все чистая правда.

Это сейчас я с маху выполняю все упражнения, безукоризненно сдаю нормативы и вообще – я атлет! Если вы думаете, что это стало получаться у меня на 1-м курсе, то сильно заблуждаетесь. Сначала все было ужасно – я вся такая разнеженная со школы сроду не делала таких упражнений. При беге на три круга уже первый заканчивала в стиле черепашки. Все отжимаются и качают пресс, а Асель стоит в стороне и слушает, что «нужно тренировать организм и укреплять здоровье». Вдоволь наслушавшись о том, что мне просто необходимо заниматься, я все-таки начала прикладывать усилия, чтобы бежать в темпе с основной группой. Дело в том, что по состоянию здоровья я должна быть в «Б-зале», но по собственному желанию решила заниматься в основной группе, уговорив преподавателей снизить мне нагрузку.

И вот начало второго семестра... Я продолжаю тренироваться, выкладываюсь по полной на занятиях, и результат не заставил себя долго ждать. Культовый тест Купера я бегу уже гораздо лучше по сравнению со своим предыдущим результатом, а именно – 1450 м. Это маленькая, но победа! Некоторые упражнения мне в принципе нельзя выполнять, но я, все же стараюсь не перенапрягаться, занималась. Заместитель декана по воспитательной работе Светлана Григорьевна Самаркина и преподаватель физвоспитания Илья Владимирович Палаткин следили за мной, дабы я не упала в обморок или еще чего. Но ничего, перебарывая себя, я тренировалась. Повышая результаты по нормативам, заметила, что элементарное действие – быстро добраться до четвертого этажа раньше было для меня испытанием, а теперь даже не замечаю, как перескакиваю ступеньки.

Все эти лекции о «пользе молока и вреде алкоголя», как правило, никто из нас не слушает. Наверняка, мало кто верит, что занятия физкультурой улучшают здоровье. Но я проверила все это на себе и только благодарна, что Светлана Григорьевна Самаркина подтолкнула меня добрыми словами к решительным действиям. Любите физкультуру и будьте здоровы!



Асель  
Байтимирова

## Persona grata

### КАК НАША КРАСАВИЦА УЧАСТВОВАЛА В КОНКУРСЕ «МИСС НГПУ – 2011»

26 апреля, улыбаясь переполненному залу, уверенно и грациозно шагая по импровизированному подиуму под композицию Beyonce feat Jay-Z «Crazy In Love», начали свое выступление участницы конкурса «Мисс НГПУ – 2011», собравшего на одной сцене самых очаровательных студенток нашего университета. Претендентки на корону пройдут мимо ведущего, характеризующего каждую из них тремя прилагательными: яркая, утонченная, зажигательная. И вот перед нами участница от нашего факультета, «Мисс фото ФИЯ» Надежда Макарова.

Ослепительная улыбка и ни тени сомнения на лице. Потрясающая брюнетка покоряет своим выходом. На первое зна-



Надежда Макарова

комство девушки вышли в образах бизнес-леди. Продемонстрировав искусство носить деловой костюм, участницы торопятся за кулисы, переодеваясь для спортивного танца, а жюри уже выставляет свои первые оценки.

Тем временем в зале идет отчаянная борьба за титул «Мисс зрительских симпатий». Шелест бумажек, падающие между креслами ручки. ФИЯ поддерживает только Надежду. Номер три – заветная цифра, написанная всеми подручными пишущими средствами, это наша поддержка той, которая порхает по сцене на высоких каблуках.

Спортивный танец пролетает, как один миг. Черные легинсы и строгая белая рубашка – скучные на первый взгляд вещи. Но с первыми звуками зажигательной мелодии понятно, что только такая одежда не отвлекает внимание от пластики и эмоциональности участниц. Разумеется, все наши взгляды прикованы только к Наде. То, какое удовольствие получает от танца наша конкурсантка, заставляет забыть обо всем и хлопать в такт.

Небольшая передышка и то, к чему так долго готовились девушки – творческий номер. Пение, танцы, чтение стихотворений, акробатика и гимнастика – да, соперницы подобались достойные. Сразу видно, какие разносторонние и талантливые личности учатся в нашем университете.

Но вот объявляют заветный номер. Танго!

Творческий номер нашей участницы поражает до глубины души, настолько эмоционально он подан. Шикарная юбка кровавого цвета улавливает малейшие движения танцоров, алеющая в россыпи каштановых волос роза, белеющие на черном костюме партнера подтяжки. Грация, наэлектризованный от эмоций воздух, пронзительные взгляды – от этого танго просто невозможно оторваться! Ребята прожили этот танец на сцене, выложившись полностью, 2 минуты танца пролетели на одном дыхании. Им рукоплескал зал, и это было высшей наградой, потому что за этой легкостью движений стоял кропотливый труд, часовые тренировки, ссоры и примирения.

После этого был выход в коктейльных платьях, а затем объявление результатов. Разочарование от того, что Надежда не стала «Мисс НГПУ» не прекрывает опыт, который она приобрела. И пусть не все надежды оправдались, мы знаем главное – самые красивые и талантливые девушки все равно учатся на ФИЯ, и у них еще все впереди!



Дарья  
Осинцева



Светлана  
Гришина