

Тихие игры

13 апреля в стенах Ульяновского государственного Технического Университета прошел клубный чемпионат России по настольному теннису

Выбор места, по мнению главного судьи соревнований Владимира Николаевича Буянова, не случаен. В Ульяновске сильная техническая база в данном виде спорта.

Соревнования в рамках этого чемпионата проводятся одновременно в нескольких городах по всей стране. В нашем городе проходила борьба в группе В, то есть распределялись с 9 по 16 места. А параллельно с нашим турниром проходили соревнования в группе А и С.

Чтобы сразиться в мастерстве владения ракеткой и мячом приехали представители команд «Югра» (Ханты – Мансийск), «Борей УОР» (Санкт-Петербург), «ЯрГУ» (Ярославль), «Луч-2» (Владимир), «Нефтегаз» (Тюмень), «КНТ Родина» (Архангельск), «Металлург-Олимпия 2» (Магнитогорск) и представители



Ульяновска, команда «Россельхозбанк».

Такого рода соревнования охватывают широкий возрастной уровень, где определяющим фактором является квалификация игрока. Поэтому можно было увидеть, как играют и совсем юные участники, и уже опытные профессионалы. Команда Ульяновска выступала в следующем составе: Буянова Алена, Бурдасова Екатерина, Пленидина Евгения и Андреева Яна, оказавшаяся самой юной участницей. Наша сборная подошла к этому турниру с хорошей физической подготовкой. Наши спортсмены уже не первый год принимают участие в соревнованиях подобного уровня. Накал страстей был нешуточный: эмоции участников порой были на пределе, несмотря на кажущееся спокойствие игры.

Судьбу призовых мест решил поединок команд «Луч-2» и «Борей УОР». В итоге места распределились следующим образом: с результатом 24 очка абсолютным победителем в группе В

стала команда «Борей УОР» из Санкт-Петербурга. Они заняли 9 место.

10 место - «Россельхозбанк» (Ульяновск)

11-12 места разделили «Металлург-Олимпия 2» (Магнитогорск) и «Нефтегаз» (Тюмень)

13 место - «Луч-2» (Владимир)

14 место - «ЯрГУ» (Ярославль)

15 место - «КНТ Родина» (Архангельск)

16 место - «Югра» (Ханты – Мансийск).

Проведение клубного чемпионата России в нашем университете, это еще одно подтверждение тому, что УлГТУ является центром не только науки и культуры, но и спорта. Теперь с этим утверждением будет спорить особенно сложно.

Миронова Катя, Сод-11



Мини-футбол «по-мужски».

С 24 марта по 2 апреля в физкультурно-оздоровительном комплексе УлГУ в рамках Универсиады 2008 прошли игры по мини-футболу среди мужских команд.

Семь студенческих команд в течение недели боролись за звание победителя. В общей сложности прошло 24 игры. Все встречи проходили в формате два тайма по 25 минут, и хочется с удовольствием отметить, что турнир вызвал интерес не только у участников, но и у зрителей. А посмотреть действительно было на что. Яркие моменты, борьба на каждом сантиметре футбольной площадки, накал страстей во многих матчах с первой и до последней минуты – вот что сделало эти соревнования привлекательными, как для игроков, так и для болельщиков.

Перед началом турнира безусловными фаворитами соревнований считались команды УлГУ (прошлогодний победитель) и УлГПУ. При этом напомним, что команда технического университета заняла в Универсиаде 2007 года лишь четвертое место.

Волей организаторов соревнований уже в первом туре состоялась ключевая игра всего турнира, в которой встретились команды УлГПУ и УлГТУ. На протяжении всей игры на площадке велась упорная борьба, в которой соперники демонстрировали футбол самого высокого уровня. Когда за две минуты до окончания встречи команда УлГТУ повела в счете 3:2, многим зрителям показалось, что «технари» уже не упустят победу. Но две нелепые ошибки в обороне свели на нет все усилия наших ребят, и как итог волевая победа УлГПУ со счетом 4:3. Сенсацией тура стала победа команды УГСХА одержанная над студентами УлГУ с

разгромным счетом 9:3.

Одержав трудную победу, команда УлГПУ в дальнейшем захватила уверенное лидерство в первенстве, проведя следующие четыре встречи в турнире также без единого поражения. Перед заключительным туром студенты педуниверситета автоматически обеспечили себе первое место, а потому фактически без боя проиграли свою последнюю на турнире встречу команде УлГУ.

Таким образом, до последнего тура было не ясно, как распределяться места вслед за победителями соревнований. Все решалось в игре УлГТУ-УлГУ. В напряженной борьбе «технари» сумели буквально вырвать победу у своих соперников, забив победный мяч за 10 секунд до окончания встречи. Итог игры 3-2 и заслуженное второе место нашей команды. Почетное третье место досталось команде УГСХА, которая в не менее напряженном поединке сумела одолеть других претендентов на призовое место команду УФПУ №3.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИГР

1 ТУР	УлГТУ - УлГПУ	3:4
2 ТУР	УлГТУ - УГСХА	6:4
3 ТУР	УлГТУ - УВВТУ	8:0
4 ТУР	УлГТУ - УВАУ ГА	5:0
5 ТУР	УлГТУ - УФПУ №3	3:0
6 ТУР	УлГТУ - УлГУ	3:2

ИТОГОВОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ КОМАНД

1 место - УлГПУ - 15 очков
2 место - УлГТУ - 15 очков
3 место - УГСХА - 12 очков



4 место - УФПУ №3 - 9 очков
5 место - УлГУ - 9 очков
6 место - УВАУ ГА - 3 очка
7 место - УВВТУ - 0 очков

Примечания: Команда «УлГПУ» занимает место выше команды «УлГТУ» по результатам личной встречи. Команда «УФПУ №3» занимает место выше команды «УлГУ» по результатам личной встречи.

Галкин М. Б., преподаватель кафедры «Физвоспитание»

Со спортом по жизни

Наши преподаватели успевают не только заниматься наукой, получать ученые степени и звания профессоров, разрабатывать новые проекты и воплощать их на практике, при этом передавая бесценный опыт и навыки своим ученикам, но и активно занимаются своим здоровьем, поддерживают прекрасную физическую форму благодаря занятиям спортом. Ими можно только восхищаться, они во всем подают пример своим студентам. Одним из таких преподавателей является Доктор технических наук, профессор, заведующий кафедрой «Сопроотивление материалов», и по совместительству еще и мастер спорта по баскетболу - Манжосов Владимир Кузьмич, который поделился с нами успехом своих спортивных достижений.

Владимир Кузьмич, а как давно вы занимаетесь спортом?

- Спортом занимаюсь с момента поступления в институт. Сначала занимался легкой атлетикой, на первом курсе даже стал чемпионом по прыжкам в высоту, затем устал баскетболом.

Какие у Вас спортивные достижения?

- Участвовал в трех спартакиадах Народов СССР (1956, 1959, 1963). А в 1966 году получил звание мастер спорта СССР по баскетболу. После того, как переехал в Ульяновск, с 1993 по 1998 год играл за сборную Ульяновского Государственного

Технического Университета. А сейчас просто поддерживаю здоровье, играю для себя в любительском спорте. Даже есть рекорд и в рамках нашего Университета: 83 попадания



мячом подряд со средней дистанции. Пока никто не смог побить...

Какая, на Ваш взгляд, самая яркая спортивная победа в жизни?

- В 1964 году я выступал за команду «Буревестник» Фрунзе, г. Бишкек. На первенстве СССР мы победили команду ЦСК, основным составом которой была сборная Советского Союза – это заслуженные

мастера спорта, чемпионы Европы, чемпионы мира. Эта победа затем вошла в книгу А. Алачачяна в виде правила «Никогда не относись к противнику с пренебрежением».

Считаете ли вы, что занятия спортом обязательны?

- Занятия спортом – это общее поддержание здоровья, и к тому же полная занятость. Никогда не считал, что спорт является помехой. Наоборот, для человека важна не только тренировка умственная, но и физическая.

Получается, что спорт – это жизненная формула, приносящая удачу, позволяющая много добиться, покорить заветные горизонты. Безусловно, студенты должны знать своих героев в лицо, брать с них пример, учиться их жизненной стойкости, воле к победе, перенимать опыт, как в учебе, так и в жизни! Мы гордимся тем, что у нас такие мужественные и достойные подражания наставники!

Василенко Анна, Мусина Гузель, СОд-31

И гири в их руках становятся пушинками



Никто не будет спорить, что сильные мира сего должны защищать слабый пол. Но есть девушки, которые в этом просто не нуждаются! Это на деле доказали наши спортсменки на **межвузовских командных соревнованиях по гиревому спорту**, которые прошли 8 апреля в УГСХА.

В женских соревнованиях приняли участие команды 4 ВУЗов: УлГТУ, УлГУ, УГСХА и УлГПУ. Атмосфера в зале стояла напряженная: здесь собрались самые сильные и достойные победы спортсмены. Но наши участницы не испугались сильных соперников и выложились на все 100%. Их усилия не прошли даром: **Белякова А.** (Рд-11) и **Стафеева А.** (ФКд-42) завоевали почетное **II место**. А ведь занимаются они этим видом спорта не так давно. В этих соревнованиях наши девушки показали себя как перспективные и талантливые спортсменки. **I место** досталось команде **УГСХА**, **III место** – **УлГПУ**.

Вслед за девушками за звание самого сильного боролись юношеские сборные 6 ВУЗов: Техническое Военное Училище, УВАУ ГА, УлГУ, УлГТУ, УлГПУ и УГСХА. **I место** вновь заняла команда **УГСХА**, **II место** – **УлГТУ** и **III место** – **УлГУ**. Вот имена тех, кто защищал честь нашего ВУЗа и кем мы можем по праву гордиться: Абдулкин А. (ТГВд-51), Соколов М. (АТд-31), Субхангулов Р. (ИСЭд-32), Кудряшев А. (Пд-31), Алькин А. (Рд-32), Артемов О. (АХд-11), Погосян Г. (ПГСд-11), Миронычев Е. (Эд-21)

Тренер наших сборных Ларин Н.Д. поделился с нами впечатлениями от прошедших соревнований: «В этом году наша команда выступила лучше, чем в предыдущие годы. Два года подряд мы занимали лишь третьи места, а эти соревнования стали для нас прорывом. Но мы не собираемся останавливаться на достигнутом! Меня очень порадовал женский состав нашей сборной. В этом году впервые девушки выступали отдельной командой - и сразу такие хорошие результаты!».

Мы верим в силы наших спортсменов и желаем им только побед!

Батырева Светлана, Кирюшина Инна, СОд-31



Полный триумф!

С 16 по 18 апреля в бассейне Торпедо прошел Чемпионат области по плаванию. Очень много выдающихся спортсменов принимали в нем участие, но, что особенно приятно, среди всех выделялся студент нашего университета **Штукатуров Олег** (ПГСд-12). Он получил 5 золотых медалей, выиграв дистанции в 1500м,



800м, 400м, 200м, 100м вольным стилем и одну медаль за второе место на дистанции 50м баттерфляй.

Несмотря на то, что были очень сильные соперники, Олег смог не только выиграть, но и отстоять честь своего университета. Благодаря заслугам таких студентов, УлГТУ по праву считается территорией спорта! Так держать! Мы гордимся нашим спортсменом!

Вашурина Алина, СОд-11

Есть на кого равняться!

22 апреля в рамках Весенней спартакиады среди общежитий на стадионе УлГТУ прошел чемпионат по футболу среди студентов из общежитий. Организатором спартакиады выступил профсоюзный комитет студентов и студенческий совет при поддержке кафедры «Физвоспитания».

В этот день небо над стадионом заволочло тучами, но ведь настоящих спортсменов непогодой испугать не так то легко. На поле собрались 5 команд, защищающих честь своих общежитий: радиотехнического, энергетического, машиностроительного, строительного факультетов и общежития для иностранных студентов. Пасмурная погода не помешала и самым заядлым любителям футбола прийти и поболеть за своих друзей. Главным судьей соревнований был старший преподаватель по специализации «Футбол» Виктор Алексеевич Шальнов.

Чемпионат с самого начала обещал быть захватывающим: уже на второй минуте первого матча вратарь радиотехнического факультета смог отразить стремительную

атаку нападающего из общежития для иностранных студентов. Но ни одной из команд в этом матче так и не удалось открыть счет. Остальные матчи также держали всех болельщиков в нервном напряжении. Много было опасных моментов, красивых голов, не обошлось и без обидных падений и поражений. Борьба была упорной, но кто-то должен был одержать победу.

В результате упорной борьбы по итогам Спартакиады тройку лидеров замкнула команда общежития для иностранных студентов, на втором месте оказались ребята машиностроительного факультета, а

полноправным победителем стала команда общежития энергетического факультета. Поздравляем победителей турнира и желаем дальнейших успехов на футбольных полях нашего университета!



**Мустафина Елена,
Коникина Дарья, Сод-11**

Шахматные баталии

В конце апреля состоялось первенство УлГТУ по шахматам, которое выявило лучших игроков в этом виде спорта. В соревновании принимали участие представители всех факультетов нашего ВУЗа.

Первыми в борьбу за лидерство в интеллектуальной игре вступили девушки. Желаящих побороться в шахматном турнире оказалось не так много – по 1-2 представительницы от каждого факультета.

Тем не менее, игра была интересной, увлекательной и выявила следующих победителей: I - ЭМФ (Фирсова Е., Моисеева Ю.), II – ГФ (Барабошина Е., Кузнецова М.), III - ФИСТ (Шумкова Е., Тумайкина И.).

Второй день соревнований под руководством главного судьи Габбазовой А. Я позволил и юношам проявить смекалку и свои умения в шахматной игре. В результате, лидер - команда факультета

информационных систем и технологий в составе Мухина А., Чаплыгин А. (17,5 очков). Это и неудивительно, у кого, как не у программистов очень хорошо развиты мышление и логика! Почётное II место с результатом в 15,5 очков – у команды экономико-математического факультета (Белоусов А, Шеметов С.).

Благодаря навыкам и знаниям в области шахмат, команда машиностроительного факультета (Степанов А., Тюткин Д, Елеськин М.) заняла III место (11 очков).

Самым ярким участником соревнований на этот раз оказался Чаплыгин Антон (гр. БПд-41). Он выполнил норму кандидата с присвоением разряда мастера спорта

по шахматам. Мы гордимся такими студентами!

В очередной раз соревнования доказали, что в нашем университете есть студенты, которым нет равных в интеллектуальных баталиях! Каждый участник находит в шахматах то, что больше соответствует его вкусу и характеру. Но надо твердо помнить: главное, что способствует прогрессу шахматиста, его творческому росту, - это совсем не механическое знание вариантов, а умение самостоятельно думать – искать и находить!

**Абакумова Дарья, Клементьева Катя,
СОд-11**



Объединяя поколения

3 мая в Ульяновске прошла 65-я юбилейная областная легкоатлетическая эстафета.

Эта спортивная традиция зародилась в нашем городе еще в годы Великой Отечественной войны и в этом году сделала очередной шаг в своем развитии. Начались соревнования с построения команд и торжественного парада открытия на площади Ленина. В этом году для участия в эстафете было заявлено 132 команды с общим числом участников 3036 (!) человек, которые, безусловно, желали победить. Невозможно описать



словами, какая напряженная и волнительная атмосфера царила на этапах перед началом соревнования. В первом же забеге, где выступали команды вузов г.Ульяновска и приглашенные гости (на этот раз приехали спортсмены Самарского ГТУ), развернулась упорная борьба за лидерство, в которой победу одержала команда УлГПУ (16.49), обогнав соперников из УлГУ (17.05) и Самарского ГТУ (17.38). В остальных забегах борьба была не менее напряженной. В результате победителями стали:

Самарского ГТУ (17.38). В остальных забегах борьба была не менее напряженной. В результате победителями стали:

Группа	Организация	
Группа 1	УлГПУ	
Группа 2	Школа № 82	
Группа 3	УВАУ ГА	
Группа 4	Механико-технологический техникум (Ст. Кулатка)	
Группа 5	УПУ № 3	
Группа 6	ПУ № 6	
Группа 7	ПУ № 2	
Группа 8	«Стройарсенал» Димитровград	
Группа 9	Цильнинский район	

Лучшее время показала команда УлГПУ, а среди личных достижений победителей первого этапа отличился Мухамедзянов Ильмир (УлГПУ) со временем 1.28,8.

Жалко только, что команде нашего университета не удалось пробиться в тройку лидеров. Но у нас еще всё впереди! Тем не менее, юбилейная эстафета удалась интересной и зрелищной. За минувшие 65 лет эти соревнования стали одним из символов нашего региона, традицией, объединявшей поколения. Честь и хвала спортсменам, которые каждый раз побеждают самих себя на пути к своему финишу!



Мустафина Елена, Сод-11

В поисках последнего снега

Туристы, как известно, народ интересный и незаурядный, живущий по своим особым правилам. Только им в голову может прийти идея в разгаре весны искать последний снег. Вы еще помните, что это? Белые, пушистые хлопья, которые обычно радуют всю зиму взрослых и детей. Запечатлеть счастливые мгновения, связанные с исчезающим снегом, проститься с ним до следующей зимы и просто отдохнуть со своими друзьями на природе – вот именно с этой целью направились наши «бумеранговцы» **5 апреля** в небольшой **однодневный поход в Ломы**.

В 6.33 поезд уже вез нас в сторону Сызрани. За окном восходило весеннее, яркое солнце, освещавшее все вокруг своими теплыми лучами. Среди деревьев мелькали островки еще не растаявшего снега. А мы разговаривали, шутили, смеялись....

Оказалось, что в лесу не так уж и много этого



белого сокровища, но нам хватило! Можно было даже кое-где прокатиться на лыжах (жаль, что никто из нас не осмелился на это, тем более лыжи никто не взял!), съехать на ледянке с горы и поиграть в настоящие снежки. Но солнышко все больше пригревало и шептало нам, что пора зимы прошла. Было жарко, как летом. Разбив лагерь на живописной возвышенности и отведав суп под названием «Дружба», как раз соответствующим атмосфере, мы отправились на небольшую прогулку вдоль реки к плотине. Фотографировались и фотографировали, перепрыгивали через речку, любовались ее родниками, наслаждались красотой местности и вдыхали запах свободы. Так незаметно пролетел целый день, и нам пора было возвращаться домой.

Однодневный поход в Ломы - это небольшое путешествие по сравнению с тем, что ожидает нас в этом сезоне. Но без таких походов очень сложно, а порой и невозможно, особенно новичкам, подготовиться к более трудным. Так что, дерзайте! Стремитесь к новым вершинам, и тогда все обязательно получится. Ведь если во что-то очень сильно верить, то у этого «что-то» практически не остается шансов не сбыться.

Фотоотчет похода можно увидеть на сайте УлГТУ в рубрике «Туризм»

В поисках снега участвовала и **Хорева Дарья, СОд-32**

Чем опасна чашечка кофе?

Май – это месяц, когда природа уже окончательно проснулась от зимней спячки, а вместе с ней и люди. Все улыбаются весеннему солнышку, радуются замечательной погоде и планируют, как провести свой отпуск. Все, кроме студентов! Ведь студенты такой народ, что когда все отдыхают, они работают. И сейчас самый разгар «предсессионной» суматохи: нужно сделать курсовую, бесчисленное множество рефератов, сдать лабораторные работы, чертежи, разобраться с «хвостами»... да что только еще не надо успеть сделать бедному студенту перед зачетной неделей. И как спасается наш герой? Конечно, не спит по ночам и пьет литрами кофе.



Но всеобщее мнение, что чашечка кофе снимает стресс и дает заряд бодрости, является очень сомнительным. Согласно **исследованию Бристольского университета**, кофе снижает работоспособность, затрудняет коллективную работу и усугубляет уже имеющийся стресс. Единственным исключением являются математики, утверждают исследователи. Кофе усиливает мыслительные способности тех, кто занимается уравнениями и алгоритмами. Так что такой способ поддержания себя в тонусе подходит лишь только студентам ЭМФ, но и им не стоит злоупотреблять таким напитком.

Учеными давно доказано, что даже одной чашки кофе в день достаточно для того, чтобы стать кофеманом. В том случае, если любитель кофе лишается желанного ароматного стимулятора, появляются типичные симптомы **абстиненции** (*медицинский термин, которым обозначают состояние, возникающее в результате прекращения действия алкоголя или наркотиков при внезапном перерыве в их приеме – ред.*) или, проще говоря, **синдром отмены кофе**. Он проявляется головной болью, тошнотой, раздражительностью, повышенной утомляемостью и рассеянностью. Разве такого эффекта ты ждешь от любимого напитка? Люди, не получающие свою обычную дозу кофе, могут демонстрировать симптоматические психотические расстройства вплоть до **делирия** (*нарушение психических функций*). Наиболее яркие проявления — беспокойство, дезориентация, чувство страха и даже зрительные галлюцинации. Кроме того, отмечаются нарушения мышления, памяти, внимания, счета, которые так необходимы при подготовке к экзаменам. В некоторых случаях недомогание напоминает **гриппозное состояние**. Головная боль наблюдается у половины людей отказавшихся от кофе, а 13% чувствуют себя настолько плохо, что не могут продуктивно работать.

Теперь, зная все тайны действия ароматного напитка, думаю, Вы все-таки задумаетесь прежде, чем заглушать чашечками кофе свою усталость! Лучше, чем всю ночь напролет «вставлять спички в глаза» и печатать реферат, лечь пораньше и утром приступить за работу! Даже если ты самая закоренелая «сова», то все равно нужно найти в себе силы лечь в 11:00, а встать в 7:00. Во-первых, для нашего организма этот биоритм более приемлем, а, во-вторых, чтобы Вы не говорили, утром голова работает гораздо лучше, чем в 3 часа ночи. Конечно, выбор остается только за Вами!

С усталостью боролась Букина Татьяна, СОд – 31.

Теннисистам на заметку

В каждом виде спорта есть свои рекорды. Они устанавливаются и побиваются, держатся иногда минуты, а иногда годы. Есть свои рекорды и в настольном теннисе:

У женщин рекорд быстрой игры - 148 ударов за 60 сек. принадлежит английским теннисисткам Линде Ховард и Мелоди Люди (установлен 11 октября 1977 г.)

Рекорд длительности мужской парной игры (101 час 1 мин. 1 сек.) между парами Лаисе-Фия и Воррен-Веяр зарегистрирован в США в 1979 г.

Самый долгий розыгрыш одного очка был зафиксирован 14 марта 1936 г. на чемпионате мира в Праге между польским теннисистом А. Эрлихом и румынским спортсменом П. Факашем. Они безошибочно перебивали мяч через сетку 1 час 58 мин.

В Книгу рекордов Гиннеса занесли своеобразное достижение двух любителей настольного тенниса Рика Баулинга и Ричарда де Уитта. Они в присутствии зрителей в течение 10 часов 9 мин. безошибочно

Интересное-невероятное

перебивали мяч разнообразными ударами (1983 г., США)

Самая длительная одиночная игра в настольном теннисе среди мужчин зарегистрирована в команде Южной Африки, где Питер ван дер Мерв и Андре Веттер играли с 30 мая по 4 июня 1983 г. в течение 143 часов 46 минут

Самым быстрым игроком в настольном теннисе признан английский спортсмен Десмунд Дуглас. Вместе с другом Ники Ярвисом в 1976 г. в Лондоне он продемонстрировал самый быстрый темп игры - 162 удара за 60 сек.

А тебе слабо? Все в твоих руках! Вперед! К новым вершинам!

Близится сессия - спокойствие, только спокойствие

Приближается волнительная пора для всех студентов – сессия.... Безусловно, пора экзаменов - это неизменный атрибут студенческой жизни. И совершенно естественно, что сессия является для каждого учащегося сильным негативным фактором, что приводит к состоянию эмоциональной напряженности, переживаниям и мобилизации всех сил организма. Всем знакома ситуация, когда во время подготовки к экзаменам мы не высыпаемся, часто не доедаем и почти не гуляем на свежем воздухе. А ведь дело то в том, что мы слишком много переживаем. В нас говорит неуверенность в своих



силах и нередко отсутствие позитивного настроения. Что же делать, чтобы и отличные оценки на экзаменах получить, и своему здоровью не навредить? В данной ситуации поможет наука **психосоматика**.

Кто-то уже слышал это слово, а кто-то узнает об этом понятии впервые. Психосоматика — связь души и тела. Есть много доказательств того, что ряд болезней возникает в результате стрессов

и переживаний. И чем больше отрицательных эмоций испытывает человек по жизни, тем больше у него проблем со здоровьем. Многим специалистам-практикам известна фраза «все болезни от нервов» не кажется такой уж несерьезной. Подавленное состояние и депрессии снижают болевой порог, а оптимистичный настрой — повышает. Нам сложно это поверить, но, по мнению исследователей, это действительно так. Боль имеет непосредственную связь с психикой.

Так что, перед приемом анальгина **з а д у м а й т е с ь** о причинах ваших неприятных ощущений. Все, что происходит у нас в голове, даже если мы не отдаем себе в этом отчета, оставляет свой след на нашем теле. Например, головные боли свидетельствуют о страхе и неуверенности, излишней самокритике; травма — просьба организма дать ему покой и отдых; проблемы со спиной — сигнал о том, что вы чувствуете недостаточную поддержку со стороны близких. Мигрени настигают раздраженных и чрезмерно стремящихся к совершенству

людей. Проблемы со слухом и зрением — загнанное далеко в подсознание нежелание кого-либо или что-либо видеть и слышать...

Для лечения психосоматических проблем одних лекарств и лечебных процедур, даже самых эффективных, недостаточно. Нужна работа над собой, своим отношением к миру и к себе.

Поэтому давайте не дадим своему организму поддаться многочисленным болезням даже в такой ответственный период жизни, как сессия. Любой человек способен осилить и пережить абсолютно все. Главное - это позитив! Согласитесь, приятно радоваться жизни, любить и ценить себя и при этом отлично выглядеть и просто прекрасно себя чувствовать. Привлекательная картинка? Она может стать реальностью. Как известно, если хочешь изменить что-то в своей жизни — начни с себя. Не можешь изменить ситуацию — измени свое отношение к ней. Поверьте в себя!

Справиться с «предсессионным синдромом» помогла **Потурайко Татьяна, СОД-31**

Сделай сам

Зарядку можно делать не только утром

В прошлом номере нашей газеты вы узнали, как, проснувшись утром и собираясь на учебу или работу, «между делом» тренировать различные группы мышц. Сейчас мы хотим поделиться с вами «секретными движениями-упражнениями», которые можно выполнять по дороге из дома или домой, а также лежа на диване после тяжелого рабочего дня. Ведь никто не говорил, что зарядку можно делать только утром.

Упражнение № 8 (начало в предыдущем номере).

Если время позволяет, то вы можете пройти до места работы или учебы пешком или выйти на одну остановку раньше. Мало того, что это хорошая нагрузка для **мышц ног**, так еще и свежим воздухом подышите. Особенно приятно прогуляться в теплую весеннюю погоду. Кстати, пока вы идете можно выполнить еще одно упражнение. На ходу втягивайте живот «в себя до усталости». Так вы разовьете **мышцы пресса**.

Упражнение № 9.

Продолжая дальше тренировать свои **ножки**, спускайтесь по лестнице пешком, а подниматься на третий этаж на лифте — вообще стыдно! Пробежалось несколько раз вверх и вниз по ступенькам и ни на какие тренажерные залы не надо тратить время и деньги.

Упражнение № 10.

Когда вы придете домой и ляжете на диван смотреть любимый сериал или программу новостей, то приподнимите голову и верхнюю часть корпуса, а затем разверните корпус вправо. Удерживайте положение до наступления усталости. Повторите то же самое, только разверните влево. Тяжело? Ничего страшного! Зато как потом друзья будут хвалить вашу заметно постройневшую **талию!**

Упражнение № 11.

Ноги, ноги... А как же руки? Тренируем, не отходя от телевизора: возьмите наполненную водой бутылку и сжимайте ее пальцами, используя бутылку вместо эспандера. Отличная нагрузка для **мышц рук, кистей и пальцев!**

Упражнение № 12.

Если захотите почитать, то возьмите гимнастическую палку, локтями прижмите ее к спине и тянитесь макушкой вверх. В итоге вы сами не заметите, как натренируете **мышцы спины**.

Упражнение № 13.

Лежа на боку и щелкая каналы, поднимите ногу на 10-15 см. А когда устанете,



повернитесь на другой бок и повторите упражнения с другой ногой. Так вы укрепите **мышцы** и не пропустите новый фильм.

Упражнение № 14.

Если хотите дать хорошую нагрузку **мышцам рук и груди**, не вставая с удобного дивана, то выполняйте следующие упражнения. Сидя, согните руки в локтях. Надавите на туловище локтями, как бы вдавливая тело. Такое упражнение можно выполнять как одной, так и двумя руками сразу.

Вы убедились, что делать зарядку можно абсолютно в любое время, и не отвлекаясь от своих дел? Вы можете выполнять самые разные упражнения, когда отдыхаете или работаете, когда читаете книжку или убираетесь дома. Придумывайте сами новые, необременительные, но веселые нагрузки. Тогда зарядка превратится для вас из скучного комплекса упражнений в интересную игру.

Букина Татьяна, СОД-31.

В прошлом номере газеты (№19, апрель 2008) по ошибке редакции в статье «Через тернии к звездам» (2 стр.) была опубликована фотография, относящаяся к статье «Истинная сила в руках» (2 стр.). От лица редакторов приносим свои извинения!