

# СПОРТ



О СПОРТ! ТЫ - МИР!

№ 26, май 2009

## СОДРУЖЕСТВО



### От редакции:

Ну вот наконец-то весна уверенно вступила в свои права! С каждым днем на дворе все теплее, а на небе игриво светит ласковое солнышко, которое теперь не сможет спугнуть прохладный ветерок. Весна - это время тепла, энергии, новых открытий и свершений! И она захватила все сферы жизни Политеха, в том числе и спорт! Ведь это время года для многих спортсменов самое любимое. Да и как же может быть иначе, когда так много ярких событий принесли нам первые весенние месяцы. Одним из самых важных можно назвать проведение в нашем вузе четвертого завершающего тура Клубного Чемпионата России по настольному теннису среди женских команд высшей лиги "В" с 4 по 6 апреля 2009 года. Ульяновск представляли 5

замечательных спортсменок: Яна Андреева (I взрослый разряд), Чиркаева Екатерина (I взрослый разряд), Плендина Евгения (КМС), Бурдасова Екатерина (КМС), Лисова Ольга (МС), которые достойно отстаивали честь родного города.

Еще весна традиционно принесла нам много волнительных событий - в самом разгаре Спартакиада УлГТУ по различным видам спорта, идет напряженная борьба между факультетами, а мы с интересом наблюдаем за развитием событий. О прошедших соревнованиях читайте более подробно в этом выпуске. Болейте за своих спортсменов и сами участвуйте в соревнованиях! А о будущих победах узнаете из следующего номера нашей газеты.

**Дорогие друзья! Хочется пожелать вам побольше солнечных дней, весенних открытий и спортивных побед!**

## Мы Чемпионы России!

**С 4 по 6 апреля 2009 года Ульяновский Государственный Технический Университет принимал четвертый завершающий тур Клубного Чемпионата России по настольному теннису среди женских команд высшей лиги "В". Это событие само по себе очень значимо, но его главная интрига заключалась в том, что перед началом тура ульяновская команда "Россельхозбанк" занимала первое место в турнирной таблице, имея в своем активе 44 очка.**



Поэтому неудивительно, что на протяжении всех трех соревновательных дней шла упорная и напряженная борьба, ведь на кону стояли золотые медали Чемпионата России. Наш город представляли 5 спортсменок: Андреева Яна (I взрослый разряд), Чиркаева Екатерина (I взрослый разряд), Плендина Евгения (КМС), Бурдасова Екатерина (КМС), Лисова Ольга (МС).

Первый день тура начался для наших девушек необычно: их соперницы из Москвы не приехали к началу соревнований. В итоге им было засчитано техническое поражение, а команда "Россельхозбанк", получив такой своеобразный подарок в одно очко, вышла на игру со сборной города Жуковского СК "Метеор".

Эта игра запомнилась благодаря ярким эмоциям спортсменок. Чувствовалось, что оппоненты наших девочек - опытные и сильные "мастера ракетки". Может быть, именно это помешало Яне Андреевой выиграть свой матч, и как итог - ее обидное поражение со счетом 0:3. Однако благодаря блестящей игре Кати Бурдасовой и важным очкам, которые заработали в парных играх в актив команды Евгения Плендина и Ольга Лисова, ульяновские теннисистки переломили ход встречи и добились победы с общим счетом 4:1.

Третья и последняя встреча первого игрового дня была с командой "КНТ Родина" из Архангельска. Она получилась не менее яркой и запоминающейся. Здесь первой к столу вышла уже студентка экономического факультета УлГТУ Катя Чиркаева. К сожалению, она уступила сопернице, потому что очень сильно нервничала перед игрой,

ведь это было ее первое выступление в Чемпионате. Но в итоге наша команда опять сумела проявить себя как сплоченный коллектив, собраться и, как и в предыдущей игре, одержать победу над гостями со счетом 4:1.

После такого удачного начала все с нетерпением ожидали второго соревновательного дня и продолжения пути нашей команды к своим заслуженным медалям Чемпионата.

Нашим первым соперником во второй игровой день стала сборная города Владимира - "Луч-2". К сожалению, эта игра обернулась для команды "Россельхозбанк" поражением с общим счетом 2:4.

Возникшие после поражения опасения по поводу итогового успеха в Чемпионате были развеяны нашими девушками уже в следующем матче. В нем ульяновская команда соревновалась со спортсменками из команды "ЯРГУ" из Ярославля и уверенно выиграла эту встречу 4:1.

Последним соперником нашей сборной во второй игровой день стала команда из города Казань. Не оставив не единого шанса на победу сопернику и показав великолепную игру, наша команда выиграла эту встречу с "сухим" счетом 4:0.

Третий и завершающий день начался для спортсменок в 12 часов дня - именно в это время стартовали решающие игры за звание чемпионов России. Сначала против наших девушек к столу вышла команда из Санкт-Петербурга "Борей-УОР". В отчаянной борьбе, которая длилась больше часа, наши девочки все-таки уступили более сильным соперницам со счетом 3:4. Но это оказалось лишь прелюдией к последней и решающей игре со сборной Таганрога "ТМК Тагмет".

Это были самые зрелищные партии! Ни одна из команд не хотела уступать. В итоге счет говорит сам за себя - 4:2 в пользу команды "Россельхозбанк"!

В целом заключительный тур выдался очень тяжелым для нашей команды, но своим упорством и блестящей игрой девушки сохранили за собой звание лидеров Чемпионата.

После встречи новоиспеченные чемпионки России по настольному теннису поделились с нами своими мечтами: кто-то из них, как Катя Бурдасова и Катя Чиркаева, хотят продолжить свою спортивную карьеру и добиться новых вершин; а вот Женья Плендина просто сказала: "Мечтаю полежать в ванной!" Уставшие, но довольные собой, они вышли на пьедестал под аплодисменты болельщиков вслед за командой Санкт-Петербурга, которая стала третьей в Чемпионате, и сборной Таганрога, занявшей второе место.

Поздравляем наших победителей и желаем им еще много таких побед!

**Погодин Никита,  
Елистратова Ксения,  
Сод-11**



**Вот и подходит к концу еще один учебный год. Заканчивается очередной семестр. Отпускает университет практически уже специалистов - пятикурсников. А вместе с ним покинут наш университет спортсмены, которые на протяжении всей своей учебы поддерживали и защищали честь нашего ВУЗа на соревнованиях разного уровня. Спортсмены, которые под руководством тренера В.В. Носова принесли много побед "политеху": наши баскетболисты!**

**Давайте поближе познакомимся с нашими героями!**



**Светлана Кузнецова**  
ЭМФ, БДд-51

Начала заниматься баскетболом еще в школе, 8 лет назад, когда пришла в ДЮСШ к Анатолию Исаеву. После того, как поступила в политех, начала играть за родной университет и за область. Уже в 2006 г. в составе сборной Ульяновской области она стала победителем Малых Олимпийских игр, тогда же она стала кандидатом в мастера спорта. Это стало самой знаменательной победой в ее жизни.

В составе сборной повидала много городов России. Были призеры соревнований Студенческой лиги.  
- В команду влиться было легко. Все девочки общительные и добрые. Приятно работать в команде. Мы дружные, друг другу помогаем, как на площадке, так и в личной жизни. Вместе чувствуем все то, что

приходит у нас. А радость победы не сравнится ни с чем.

Спорт играет важную роль в жизни Светы. Во-первых, с помощью него она может поддерживать и улучшать свое здоровье. Во-вторых, он помогает ей расслабиться, собраться,

научил планировать, организовывать правильно время в учебе и жизни вообще. Научилась принимать молниеносные и правильные решения.

- Владимир Валентинович для нас второй отец. Вся команда его очень сильно любит и уважает. Благодаря организационным способностям тренера в команде всегда была дружная обстановка. Наш коллектив отличается от других тем, что не мы не конфликтуем, играем всегда ровно и четко.

Светлана получает 2 образования - экономическое и гуманитарное (лингвистика).

В 2007 и 2008 гг. ездила в Америку. В чужой стране она много путешествовала, побывала на родине Майкла Джордана и прикоснулась к отпечатку его руки. Практиковала язык, общалась с людьми, научилась выживать в сложных ситуациях.

Сейчас Света работает переводчиком сайтов, разрабатывает ПО и поддерживает контакты с иностранными заказчиками.

- Будет жалько расставаться с родным политехом. Этот яркий кусочек жизни, который останется на протяжении долгих лет.

С 6 класса Лилиана занялась баскетболом, считает, что повезло - был замечательный тренер. В 11 классе с другом, который уже учился в УлГТУ, пришли к В.В. Носову.

Затем начались тренировки, игры, соревнования. Она быстро влилась в команду. Было проще, потому что много знакомых спортсменов училось в ее группе.

Баскетбол привлек из-за возможности играть в команде, а также определенную роль в выборе сыграл тренер в школе.

Баскетбол никогда не мешает учебе, наоборот, он очень развивает.

В данное время Лилиана занимается по спортивному

направлению. Работает по специальности на предприятии "Конструкторское бюро". А также совмещает работу в качестве фитнес-инструктора в УлГУ. Она не только учит других, как следить за своей фигурой, но и занимается индивидуально, ездит на тематические семинары.

Компания, которую обрела в виде коллег по спорту, очень нравится Лилиане. Их связывают очень дружеские отношения, все девочки всегда готовы прийти на помощь.

- С помощью баскетбола я научилась терпению, стала больше ценить отношения между людьми. Очень сильно буду скучать по баскетболу, по тренеру и девочкам.



**Лилиана Родрыгос**  
РТФ, Рд-52

Помимо спорта, конечно же, Александра заканчивает университет. И заканчивает его с красным дипломом, а госэкзамен сдан на "отлично"

Работает сейчас в стенах родного "политеха" - преподает курсы "Мультиграф" от "Школы компьютерной графики".

В свободное время, Саша поет в народном ансамбле "Веретено", который выступает на городских праздниках, корпоративных вечеринках и свадьбах.

Неизвестно, как она все успевает, ведь помимо всего прочего увлекается еще и танцами, и плаванием.

- Баскетбол очень организует, дисциплинирует. Без тренировок и игр ничего не успевала бы.



**Александра Остапчук**  
ФИСТ, ИСЭд-51

Баскетболом девушка начала заниматься во время учебы в 10 классе лицея при УлГТУ. Поначалу увлеклась легкой атлетикой и перешла в другую область только из-за высокого роста. Но после первых соревнований втянулась.

- Баскетбол - командная игра. Невозможно играть в команде, где имеются разногласия. Это не просто бег по кругу, нужно думать головой - куда бежать, кому отдать мяч.

- Когда в других командах ругались, мы смеялись друг над дружкой. Обожаю девочек. Даже если разведемся в другие города, все равно будем поддерживать связь.

Баскетбол хорошо подготавливает физически. Нагрузка идет на все группы мышц (прыжки в высоту, в длину, бег). После занятий баскетболом можно заниматься всеми видами спорта, т.к. база уже есть. Тренируется выносливость.

Мимом спорта, конечно же, Александра заканчивает университет. И заканчивает его с красным дипломом, а госэкзамен сдан на "отлично"

Работает сейчас в стенах родного "политеха" - преподает курсы "Мультиграф" от "Школы компьютерной графики".

В свободное время, Саша поет в народном ансамбле "Веретено", который выступает на городских праздниках, корпоративных вечеринках и свадьбах.

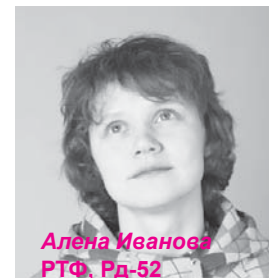
Неизвестно, как она все успевает, ведь помимо всего прочего увлекается еще и танцами, и плаванием.

- Баскетбол очень организует, дисциплинирует. Без тренировок и игр ничего не успевала бы.

Начинала свою спортивную карьеру в ДЮСШ №1, когда училась в 6 классе.

Продолжала среднее образование в лицее при нашем университете, участвовала в соревнованиях и попала в сборную команду "политеха".

Баскетбол для Алены - это больше борьба, контактная игра, не дающая заскучать. С помощью него смогла найти новых друзей, общие интересы, которые их связывают.



**Алена Иванов**  
РТФ, Рд-52

Отношения в команде сложились замечательные, все девочки понимающие, добрые, веселые. Конфликтов не бывает, потому что знают друг друга давно.

- Учусь хорошо, ведь баскетбол помогает развивать способность "все успевать".

Алена - девушка спортивная. Предпочитает зимой коньки и лыжи, летом - велосипед.

По окончании университета планирует уехать работать в другой город. Но спорт не забросит, будет продолжать поддерживать себя в форме.



**Елена Сергеева**  
ЭФ, ТГВд-51

занимающиеся спортом серьезно, а, значит, знакомы давно, потому и дорожат своими отношениями

- Очень буду скучать, такого в жизни больше не будет. Очень много пережили, и это останется в памяти надолго.

Учится Елена хорошо, на стипендию. Спорт помог ей организовать свое время.

Работает она по специальности в "КГД-1", занимается проектированием инженерных коммуникаций в жилых зданиях. Хочет приложить все полученные знания в дело. В будущем планирует посещать занятия по баскетболу

- Думаю, что двери спортзала УлГТУ будут всегда открыты. Тренер для нас - наставник,

- В 3 классе отбирали быстро бегающих школьничков, так я и попала на тренировку к А.Исаеву в ДЮСШ. Потихоньку втягивалась, увлеклась, с каждым разом все больше и больше заинтересовывалась.

Баскетбол - это и спортивная подвижность, и хорошая мозговая тренировка. Баскетбол помог Лене во многом, но главное - повлиял на формирование ее характера. Научил ее лучше разбираться в людях, теперь она сразу видит, какой человек находится рядом.

Это командная игра, поэтому он позволил построить отношения как в игре, так и в жизни. Отношения в команде теплые, дружеские, практически как семья. В такие сборные команды попадают люди,

теперь она сразу видит, какой человек находится рядом.

Это командная игра, поэтому он позволил построить отношения как в игре, так и в жизни. Отношения в команде теплые, дружеские, практически как семья. В такие сборные команды попадают люди,

теперь она сразу видит, какой человек находится рядом.

теперь она сразу видит, какой человек находится рядом.

Занятия спортом для него всегда имели важное значение. Спортом начал заниматься с детства и не только баскетболом. Всегда принимал участия в соревнованиях по легкой атлетике, становился неоднократным призером на коротких дистанциях, чемпионом Ульяновской области по кроссу, занимал 3 место в составе своего района на областной эстафете.

Поступив в УлГТУ, он стал больше заниматься баскетболом. Баскетбол интересен тем, что это игра, где каждый игрок вносит вклад в общий успех, нужно уметь думать. Игра строится по тактическим схемам, у каждого своя обязанность на площадке.

В составе сборной команды университета становились чемпионами университета. Неоднократно были призерами чемпионата области и города.

Рамиль научился действовать в команде, познакомился с новыми людьми, испытал новые впечатления. Баскетбол помог ему в закалке характера, в выработке дисциплинированности.

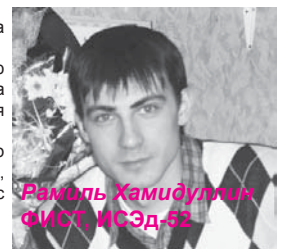
Отношения в юношеской команде сложились дружеские, парни стараются общаться не только в зале, но и за его пределами.

Сейчас Рамиль занимается продажей программного обеспечения, обучающих книг. Его задачи связаны с установкой и сопровождением программ 1С на предприятиях.

В свободное время увлекается игрой на гитаре.

Спорт является неотъемлемой частью жизни Рамиля. С окончанием университета он будет продолжать заниматься баскетболом.

- Наш тренер, Владимир Владимирович Носов очень чуткий, справедливый человек. Он многому нас научил. Я очень ему благодарен.



**Рамиль Хамидуллин**  
ФИСТ, ИСЭд-52

**Вот такие у нас спортсмены. Они успешны во всем: в учебе, спорте, работе... Они сделали много для того, чтобы наш университет мог гордиться своими студентами. Хотим пожелать Вам удачи в Вашей жизни! Доброго Вам пути!**

## Прицел - 120... Выстрел!

7 апреля в тире УлГТУ прошла Спартакиада по пулевой стрельбе. Состязания были командными, от каждого факультета выступало 4 юноши и 2 девушки. Зачет производился по наибольшему количеству выбитых очков, а в распоряжении участников были 5 зачетных выстрелов и 3 пробных.



Атмосфера, которая царил в тире, была очень дружной и гостеприимной. Студенты друг другу помогали советами, подбадривали добрым словом. Но, как отмечает старший преподаватель кафедры "Физическое воспитание", Батищев Александр Владимирович, "волнение участников все же чувствовалось, хотя ребята старались его не показывать".

Показанные результаты оказались достаточно хорошими, а прошедшие соревнования вызвали у многих участников желание активнее заниматься таким интересным видом спорта, как пулевая стрельба.

По словам студента гуманитарного факультета Рустама Умеркина Рустама "достичь больших успехов, можно лишь развивая следующие качества: огромное желание заниматься, чрезмерное стремление, упорство и, наверное, необходима просто любовь к стрельбе, и все обязательно получится в наилучшем виде" (Это разве качества?????? Придумать надо что-нибудь!)



Тюрина Анна (ФИСТ): "Девушки, не бойтесь попробовать что-то новое. Приходите в ТИР! Почувствуйте, что значит стоять с винтовкой в руках! Ощутите себя практически снайпером!"

А итоги соревнований по пулевой стрельбе у нас такие:

ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1 место - РТФ	1 место - ФИСТ
2 место - ЭФ	2 место - ГФ
3 место - ЭМФ	3 место - СФ

*Поздравляю наших победителей! И желаю таких же "метких" побед в дальнейшем!*

Меткость стрелков оценивала  
**Мандрик Юлия, СоД-32**

## Выдержка и сила

25 марта прошла Спартакиада УлГТУ по гиревому спорту среди мужчин в весовых категориях 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг, 90 кг и свыше 90 кг.

Соревнования проводились по системе двоеборья. В итоговый зачет шли результаты, показанные спортсменами в толчке и рывке гири. При этом, если участники в весовых категориях 60 кг и 65 кг использовали гири весом в 16 кг, то в более тяжелых весовых категориях, студенты выполняли упражнения с гирями весом в 24 кг. В итоге I место осталось за

студентами Машиностроительного факультета, II - ФИСТ, а III - энергетический факультет.

Капитан сборной команды УлГТУ, Мироньев Е., поделился впечатлениями о прошедшей Спартакиаде: "Благодаря выдержке, силе, хорошему тренерскому составу, благоприятной атмосфере и новому



спортзалу с современным оборудованием многие студенты очень хорошо выступили на соревнованиях. Некоторые участники поставили первые личные рекорды и приятно удивили. Сегодня сборная УлГТУ по гиревому спорту полностью укомплектована, а каждый ее участник на Спартакиаде показал отличные результаты, что еще раз говорит об их высоком уровне. Также хотелось бы отметить, что Спартакиада прошла по всем правилам, установленным Международной Федерации гиревого спорта".

Особую благодарность участники соревнований выражают организатору, Сидоровой И.А.

Новости о гиревом спорте  
собирала **Шилкина Мария, СоД-11**



На злобу дня

## Синдром "весеннего студента"

*Ты ходишь по Политеху "сонной мухой", собирая все косяки? Ругаешься с другом, потому что он не носит запасную ручку для тебя? Не успеваешь сделать заданное на парах, да и другие дела тоже, потому что щелкал телевизор и не мог найти ничего интересного по всем каналам? У тебя болит голова, спина, ухо, нос и даже волосы на голове? Да у тебя синдром "весеннего студента"! Но не переживай сильно, мы знаем как помочь тебе избавиться от него! Если ты, конечно, этого хочешь... Очень? Тогда разрабатываем план военных действий.*

### Врага надо знать в лицо

Усталость, вялость, хроническая сонливость, нетрудоспособность, раздражительность, невнимательность, головные боли и многие-многие другие неприятности и даже серьезные заболевания - все это не что иное, как "весенняя усталость". И, по мнению специалистов, основные причины ее возникновения - это десинхроноз и гиповитаминоз. Умные термины оставим врачам-хронобиологам, а мы с вами просто разберемся, в чем же суть дела. В период биологической весны (с апреля по июнь включительно) в нашем организме механизм согласования биоритмов органов и систем дает сбой. Это совсем не удивительно: перепады атмосферного давления, температуры, увеличение продолжительности светового дня - нашим биологическим часам непросто перейти на весенний режим и, как следствие, возникает десинхроноз. С гиповитаминозом совсем все просто - это недостаток в нашем организме витаминов и минеральных веществ.

### Лучшая защита - это нападение

Для того чтобы победить в борьбе с весенней усталостью, мало пить аскорбинку (хотя это тоже, безусловно, очень полезно). Важно действовать по всем направлениям, то есть использовать полноценный комплекс "противосиндромных" мер.



### Хит-парад "самый весенний витамин"

Очень большую роль для восстановления функций нашего организма играет правильное питание. Весной следует перестроиться на более легкую пищу по сравнению с зимним рационом, которая богата необходимыми нам для борьбы с вирусами витаминами. Специально для тебя мы выделили шестерку лидеров в витаминном хит-параде.

"Солнечный витамин" - витамин Д - отвечает за усвоения кальция в организме (кушаем икру, рыбий жир, желток, красную рыбу, печень, сливочное масло, сметану, молоко). "Витамин весны" - С - повышает сопротивляемость нашего организма к различным инфекциям (цитрусы, черная смородина, шиповник, зелень, болгарский перец, яблоки, облепиха, клубника, земляника, щавель, картофель, цветная и белокочанная капуста, бобовые). Витамин "красивые глазки" - А - помогает улучшить зрение и формированию скелета (морковь, свекла, крапива, тыква, помидор, красный перец, кукуруза, абрикос). "Витаминный герой" - В1 - который успевает не только сформировать нервную систему, но и поучаствовать в обмене веществ (пшеничная мука высшего сорта, хлебобулочные изделия, гречка, рис, овес, дрожжи, орехи, желток, свинина и говядина). "Витамин роста" - В2 - отвечает за образование гемоглобина в крови, ускоряет заживление ран (яйца, молоко, мясо, рыба, злаковые, дрожжи, свежие овощи). И, наконец, "Витамин молодости" - Е - на его ответственности функционирование мышечной системы и половых желез (растительное масло, шиповник, желток, зеленые листья растений).

### "I like to move it, move it"

Мохнатый король из всеми любимого мультика "Мадагаскар" никогда не жаловался на здоровье и плохое настроение. Как ты думаешь, в чем причина? Да, именно в том, что он много двигался. После тяжелого трудового дня, чтобы снять усталость, нужно дать себе физическую нагрузку (о том, как это сделать с наибольшей пользой для своего здоровья, читай на 6 полосе этого номера).



### Спокойно ночи, малыши!

Да-да, студенту, как не странно, тоже нужно спать. Поэтому возьми себе за правило просыпаться и заспать в одно и то же время. Ведь качество сна во многом зависит именно не от количества часов, а от времени суток, которое ты посвятил ему. "Пятое солнце" и рефераты до утра - это, конечно, хорошо. Но не стоит забывать, что человек (а студент тоже является его разновидностью) - существо дневное, не приспособленное к жизни в темноте. Наш мозг и системы органов работают активно днем, и часто мучить их ночными передвижениями довольно жестоко. Минимальное требование гигиены сна - ложиться раньше полуночи.

### Скажи себе "Стоп!"

Конечно, ходить на пары, заниматься бодибилдингом, работать продавцом-консультантом, писать тезисы на конференцию, переводить старушку через дорогу, участвовать в олимпиаде, студенческой весне, осени, зиме... и подобных мероприятиях - это здорово, но вроде как-то и отдыхать надо. Тебе так не кажется? Ведь все-таки на первом месте должно быть здоровье, а все остальное строго по очереди и в меру реальных человеческих возможностей.

### Водой смоем все следы...

...и следы усталости тоже. Горячая ванна расслабляет мышцы и снимает стресс, обогащает энергией. А если добавить в нее морскую соль, эфирные масла, лепестки роз, и, расщедрившись, шампанское, то ты, безусловно, обретишь равновесие и полную гармонию.

### "Гуляй пока молодой"

Устрой перерыв на работе или учебе - сходи на перемену! Свежий воздух помогает развеяться и устраняет ощущение затуманенности сознания. Это так просто, но очень полезно. Можешь не верить, но прогулка избавляет от хандры.

Исследования, недавно проведенные Медицинским Центром Герцогского Университета, показали, что десятиминутной прогулки может быть достаточно, чтобы люди, пребывающие в клинической депрессии, стали чувствовать себя лучше. Эксперимент проводился на группе людей, страдающих от хандры. После восьмиминутной прогулки 82 % заявило, что стали меньше чувствовать напряжение, усталость и злость.

И, наконец, почаще включайте ритмичную музыку, и радуйтесь жизни. Ведь с улыбкой на лице и витаминками в руке никакой синдром не сможет застать тебя врасплох!

## Крути педали на здоровье!

*Выгляни в окошко: на улице весна, птички поют, солнышко улыбается, дорожки подсыхают, на небе ни одной тучки... Пришло время отбросить все печали и невзгоды, хмурое настроение и очнуться от зимней спячки. Ко всему прочему отложи до следующей зимы коньки и переходи на летнее средство передвижения - велосипед!*



В последнее время велосипед - очень популярный вид транспорта. С каждым годом все больше людей приобщаются к езде на велосипеде. Ведь это двухколесное средство передвижения имеет столько преимуществ. Ни для кого не секрет, что для нормальной жизнедеятельности организма просто необходимы физические нагрузки. А на улице весна, так хочется больше времени проводить на свежем воздухе, и никак не заставишь себя идти в тренажерный зал. Так эта проблема легко решается! Велосипед в руки и вперед. За час интенсивной работы педалями сгорает более шестисот калорий. Езда на велосипеде также развивает внимание и мышление, укрепляет чувство равновесия, улучшает координацию движений. Из других плюсов этого занятия - тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, полезная нагрузка на мышцы. К тому же "велосипедная прогулка" - отличное средство при депрессии. Врачи рекомендуют покрутить педали, когда нужно отвлечься от навязчивых мыслей, переживаний, забот и проблем. Вследствие чего появляется хорошее настроение, бодрость духа, которые столь важны для нас в повседневной жизни. Ко всему сказанному хочется добавить, что велосипед - самый удобный и бесхлопотный вид транспорта. И с парковой нет проблем, и не нужно платить за проезд, и можно напрямик проехать намного быстрее, и не надо тратиться на тренажерные залы. И всё это способствует не только поднятию настроения, но и укреплению здоровья. Крути педали на здоровье!

Первой опробовала летний вид транспорта  
**Абакумова Дарья, СоД-21**

## Сделай сам Упражнения против злости:

*Для снятия эмоционального напряжения не обязательно бить грушу или того, кто попадетя в это "удачное" время тебе под руку. Специалисты рекомендуют использовать простые, но эффективные приемы разрядки:*

1. Наморщите лоб, представьте себе, как кожа собирается "в гармошку", а затем расправляется. Постарайтесь удержать ощущение расслабления. Проверьте, насколько хорошо разгладились морщинки на лбу. Для этого раз-другой погладьте по коже лба ладонью руки. Повторите упражнение 10-15 раз до появления приятного ощущения легкого утомления в мышцах лба.

2. Сожмите веки, не раскрывая глаз, ослабьте сжатие.

3. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10-15 секунд, затем резко выдохните. Расслабьте все мышцы тела, сделайте несколько встряхивающих движений. Повторите упражнение несколько раз.

4. Не забывайте о выражении лица. Избавьте его от ненужных мышечных зажимов. При задержке дыхания можно слегка надуть щеки, делать глотательные движения. После вдоха проведите по лицу рукой, как бы убирая остатки тревоги, раздражения.

5. Поднимите углы губ вверх, не забывайте про улыбку. Постарайтесь почувствовать, как приятное ощущение от углов губ идет в стороны к ушам.

6. Проведите рукой по мышцам шеи. Если они напряжены, наклоните голову вперед, назад, сделайте несколько вращательных движений. Можно слегка помассировать шею. Легкими движениями погладьте мышцы от плеча к уху. Слегка потрите подушечками пальцев заушные бугры. Это улучшает приток крови к голове и облегчает нервную разрядку.

*Есть приемы, которые можно использовать даже на учебе или работе:*

1. Если вы устали, сядьте прямо, отклоните голову назад до предела и задержитесь в этом положении секунд 8-10, затем уроните голову на грудь. Сидите в таком положении 10-15 секунд. Повторите упражнение 2-3 раза.

2. Нередко при сильной усталости клонит в сон. А вы находитесь на работе (как вариант - на учебе) и возможности вздремнуть хотя бы несколько минут у вас нет. В этом случае сядьте прямо, незаметно отведите плечи назад, приподнимите подбородок, опустите руки вдоль туловища, а ладони положите параллельно сидению стула. Напрягите мышцы спины, рук, шеи и задержитесь в этом положении секунд 10-12. Затем расслабьтесь на 10-15 секунд и повторите упражнение вновь.

3. Если у вас затекли или онемели ноги, выпрямите их под столом сильно вперед, постарайтесь оттянуть носки. Затем встаньте и 10 раз поднимитесь на носки. Потом сядьте и расслабьте ноги.

4. При усталости глаз закройте их на 5 секунд, откройте и посмотрите на переносицу. Упражнение повторите 3-5 раз.