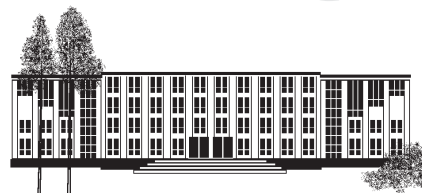


НГУ:

# Университетская Жизнь

Мы не сделаем вас умнее, мы научим вас думать



СПОРТИВНЫЙ СПЕЦВЫПУСК МАРТ 2003

2003 — год 40-летия  
Спортивного клуба НГУ

## Итоги прошедшего года в цифрах

1192 — количество студентов, занимавшихся в отделениях Спортивного клуба НГУ.

Самые крупные спортивные отделения: спортивная аэробика (140 человек), горный туризм (96 человек), дзюдо (46 человек) и легкая атлетика (42 человека). При этом в секции горного туризма самый титулованный состав: 12 мастеров спорта, 16 кандидатов в мастера и 45 перворазрядников.

Самые «спортивные» факультеты — ММФ (137 студентов), ФФ (77) и ЭФ (73).

Самые «спортивные» курсы — второй (131 студент), первый (126) и третий (98).

9292 — количество человеко-участников спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.

Самые крупные по количеству участников — соревнования по летнему и зимнему многоборью, 3500 человек.

Больше всего соревнований прошло по легкой атлетике (17) и теннису (14).

210 680 рублей потрачено на организацию спортивно-массовых, физкультурных и оздоровительных мероприятий, а также награждение победителей и приобретение спортивного инвентаря.

2 студента получили звание мастера спорта России. Это Юрий Бишаев (ФФ, лыжные гонки) и Алексей Матушкин (ФФ, фехтование).

13 студентов выполнили норму кандидатов в мастера спорта;

43 студента стали перворазрядниками;

87 студентов получили второй и третий спортивные разряды;



44 студента стали судьями по спорту;

210 — инструкторами-общественниками;

13 — тренерами-общественниками.

6 место занял НГУ в общекомандном зачете Спартакиады вузов Новосибирска. Призовые места завоеваны в следующих видах спорта:

2-е место по мини-футболу и фехтованию.

3-е место по лыжным гонкам, биатлону, стрельбе, дзюдо и настольному теннису.

Цельный месяц летом 2002 г. на большом экране, размещенном в спортивном зале старого спорткомплекса, транслировались матчи чемпионата мира по футболу.

# Аэробика: совместим приятное с полезным?

9 марта в спортивном зале Учебно-лабораторного корпуса НГУ прошел пятый Сибирский фестиваль по фитнес-аэробике «Весенняя капель», собравший более 250 участников из Новосибирска, Северска, Омска и Красноярска.

Об уровне соревнования свидетельствует и тот факт, что на гала-концерт, проходивший в тот же день, но под занавес фестиваля, приехали вице-губер-



натор Новосибирской области Дмитрий Верховод, ректор НГУ, член-корреспондент РАН Николай Диканский, основатель сети ресторанов «Нью-Йорк Пицца» Эрик Шогрен и генеральный директор этой компании Денис Иванов. Кстати, и господин Верховод, и господин Иванов окончили университет, а Эрик Шогрен является активным членом Попечительского совета НГУ.

Аэробика сегодня является, наверное, самым популярным видом спорта, причем не только у молодежи, но и у старшего поколения. Мало кто сомневается, что аэробика — это не просто символические прыжки под музыку. Несомненный плюс этого вида спорта — развитие общей выносливости организма. Новомодный термин «фитнес» вообще означает «развитие оптимальных физических способностей». Однако повальное увлечение аэробикой имеет и свои минусы. Выяснить позитивные и негативные стороны аэробики решила корреспондент УЖ Дарья Ловцова.

Большинство девушек, которые занимаются аэробикой в спортклубе НГУ, сказали, что это веселее, чем обычная физкультура, но ничуть не легче. Тренеры-преподаватели нашего спорткомплекса, с которыми я разговаривала, в один голос заявили о том, что в каждом виде спорта (или просто физической деятельности) есть своя прелесть.

**Владимир Рева, директор Спортивного клуба НГУ**

Если говорить о спорте как социальном явлении, то это вещь сложная, философская. Одному человеку доставляет удовольствие бег по загрязненному городу, где совсем нет деревьев; он бежит и думает, что ему хорошо. Второму удовольствие доставляет бег на лыжах в лесу, на природе, что гораздо лучше с точки зрения оздоровления. Третий с удовольствием играет в волейбол, когда собирается компания друзей, хотя этот вид спорта очень травматичный. Кто-то любит теннис, потому что можно регулировать ритм и темп игры в зависимости от настроения. Аэробика тоже имеет очень большой спектр разновидностей. Думаю, соотношение приятного и полезного в аэробике — 50 на 50. Аэробика разделяется по возрасту: начиная от 17-18-летних и заканчивая 50-60-летними. В США, я знаю, с удовольствием занимаются и 70-летние, для них разработана специальная программа.

Большой недостаток аэробики в России заключается в том, что помещения для занятий не соответствуют гигиеническим требованиям: набира-



ют большие группы, забиваются в маленькие комнаты, и люди дышат очень плохим воздухом. Получается, что эффект от занятий перебивается их недостатками. Польза аэробики в том, что инструктор подбирает нагрузку под группу. У нас работают на пульсе где-то 180 ударов в минуту

на протяжении 45-70 минут; поэтому не «посачкуешь». Программа идет в одном темпе, все, как говорится, бегут в одной упряжке и, как правило, «в мыле». Это интенсивная нагрузка, которая достаточно эффективна. Кроме того, можно подбирать те упражнения, которые направлены на работу определенных мышц. А что касается результата, то, чем медленнее эффект, тем он надежнее: нужно позаниматься аэробикой хотя бы полгода. Кому-то это несложно. Вот я, например, никогда в жизни не буду час бегать по стадиону ради того, чтобы поддержать «дыхалку». Даже идите вы за мной с автоматом, я на десятой минуте скажу: «Убейте меня». Зато я могу три часа играть в теннис.

Аэробика привлекательна еще и потому, что упражнения выполняются под музыку, спортивная индустрия предлагает и хороший инвентарь, и красивую форму. Для девушек особенно немаловажно, как они выглядят; у них есть возможность потрясать одеваются на занятиях.

В нашем Спортклубе аэробика пользуется очень большой популярностью; в разных направлениях работает около 8 тренеров. Нельзя сказать, что аэробика вытесняет другие виды физкультуры — спорт демократичен. И я горжусь, что в нашем спортклубе представлено более 30 видов спорта, и человек может выбрать то, что ему по душе.

**Оксана Попова, тренер по шейпингу**

На аэробику ходят люди, которым это нравится. Существует множество направлений. Но независимо от направления аэробика как циклические повторения движений при большом поглощении кислорода направлена на непрерывную кардиоработу. — Люди же хотят, чтобы у них была красивая фигура, сильная мускулатура и здоровье. Но результат приходит очень медленно; более-менее заметные сдвиги происходят где-то через три месяца регулярных занятий. Первые занятия рассчитаны на резервные силы организма, нагрузка повышается постепенно.

Одна из важнейших составляющих аэробики — музыка, которая обладает определенным допинговым эффектом, чего многие просто не замеча-



ют. Наслаждение, радость от мышечной работы приходит не сразу; надо потеть, вкладывать силу. И очень важно пройти этот сложный этап. По большому счету аэробикой занимаются 2-3 года, а потом бросают. Остаются только те, у кого есть сила воли и желание добиться поставленной цели. Поэтому задача тренера — увлечь не только своим направлением (потому что приходят всегда на определенный вид аэробики), но и самой атмосферой занятий. Он должен чувствовать общий настрой группы. Аэробика — очень эмоциональный вид физкультуры. Это обеспечивается и воздействием музыки, и красотой движений. Если, например, на лыжах ты повторяешь однообразные движения, то в аэробике подобной монотонности нет. Я считаю, что в молодости нужно попробовать все виды спорта и выбрать тот, который по душе. Когда человек приходит в университет, он уже должен знать, чем хочет заниматься. На сегодня этого, к сожалению, нет.

**Игорь Ткаченко, тренер по лыжному спорту**

Лыжи по оздоровительному эффекту стоят на втором месте после плавания: это и занятия на свежем воздухе, и процесс закалывания, и работа в разных режимах. Никто еще не избрал способа стать мужиком, если не напрягаться и не потеть. На тех мужчин, которые прыгают на аэробике, извините, просто смешно смотреть. А что касается девушек... Если они еще года не проработали — это унылое зрелище: девчонки негибкие, с музыкой не в ладах. А вот на тех, кто достиг каких-то вершин, смотреть приятно.

Да, аэробика — хорошее, нормальное оздоровительное средство, но достаточно однобокое, так же как и бег на 100 метров. Нет силовой работы, нет работы на выносливость. Все, что есть, — это работа в режиме примерно 140 ударов сердца в минуту. Если же нагрузку сделать интенсивнее, то люди быстро выдыхаются.

Для того чтобы совершенствовать себя с физической точки зрения, нуж-

но обязательно сочетать три вида нагрузки: аэробную, длительную (хотя бы прогулки) и силовую, то есть или ходить в тренажерный зал, или бегать трусцой, или ходить в бассейн. Но я на 100% уверен, что спортсмены, которые занимаются аэробикой, «подкачиваются» в зале и наверняка бегают, иначе бы у них просто

не было мускулатуры. Можно миллион раз подпрыгивать, а можно три недели походить и покачать тренажер ногами. Если человек хочет быть стройным, красивым и здоровым, то лучше к этому подходить с трех сторон, а не с одной. Заниматься только аэробикой не имеет особого смысла. Пожилым людям врачи советуют плавать, ходить на лыжах, гулять, а не заниматься аэробикой.

Но я не считаю, что аэробики не должно быть. Ведь нужно студентам давать какую-то нагрузку. Под музыку это проще сделать, чем заставлять их в слякоть какой-нибудь ерундой заниматься. Недостаток в том, что аэробика проводится в закрытых помещениях; нужно, чтобы нормально работала вентиляция, чтобы регулярно проводилась уборка, а у нас, если честно, условия не совсем супер.

**Ольга Манеева, тренер по спортивной аэробике и организатор фестиваля**

О том, насколько эффективна аэробика, можно судить по тому, насколько она посещаемая. Было бы неправильным считать, что люди, которые занимаются каким-либо видом физкультуры, стремятся немного улучшить свое здоровье. Это не так, особенно в среде молодежи и детей. Людям интересно выполнять упражнения в красивом зале с красивым оборудованием, под музыку, получать от этого удовольствие. Мало кто всерьез задумывается при этом о своем здоровье. Конечно, студентки хотят быть красивыми, подтянутыми. Аэробика

может это дать, и дать увлекательно: все танцуют, все кричат, все возбуждены. Но, оказывается, и от этого можно устать.

Если работать в высокоударном режиме, то можно хорошо развить выносливость. Происходит ошутимое воздействие и на сердечно-сосудистую, и на дыхательную системы. Занятия аэробикой как универсальное средство укрепляют весь мышечный корсет. А ведь у женщин есть мышцы, например внутреннего бедра, которые не задействованы даже во время ходьбы на лыжах. Можно точно сказать, что аэробика оказывает на организм общеукрепляющее действие, позволяет выработать иммунитет. Что же касается гибкости и координации, то это сугубо индивидуальные данные, которые занятия аэробикой могут улучшить лишь отчасти. Девушки с плохой координацией никогда не пойдут на латино или джазовую аэробику. В любом виде есть свои издержки, и если, например, заниматься больше степовой аэробикой, то может «полететь» коленный сустав. Конечно, нужно использовать весь двигательный багаж: лыжи, плавание, бег. Но и в аэробике существует разнообразие: у нас 30 минут уделяется танцам, 30 упражнениям.



Что ж, разобраться сложно. Игорь Ткаченко признал, что среди студентов очень многие не хотят кататься на лыжах. Интересно одно: сколько из них предпочли бы прыгать под музыку? Это грустно, но физкультура для студентов отчасти является простой «обязаловкой». А как можно заставить человека потом, после второго курса, следить за своим здоровьем?

Интерес к физической активности в последнее время не может не радовать. Сегодня стало модно быть здоровым. Отсюда такое обилие различных фитнес-клубов и спортивных секций. Ольга Манеева говорит, что «каждая девушка должна уходить с занятий счастливой, должна чувствовать, что смогла что-то в себе улучшить, даже если валится с ног от усталости».

# Календарный план

## основных спортивно-массовых мероприятий для студентов и преподавателей НГУ на 2003 год

### Январь

1. Первенство НГУ по спортивной аэробике.
2. Новогодняя лыжная гонка.
3. Первенство Новосибирска по легкой атлетике.
4. Матчевая встреча городов Сибири по легкой атлетике.
5. Первенство НГУ по настольному теннису.
6. Кубок НГУ по теннису – этап «Новогодний».
7. Новогодний Кубок НГУ по футболу.

### Март

1. Первенство вузов (принимают участие сборные команды НГУ по 24 видам спорта).
2. Первенство Советского района по волейболу.
3. Первенство НГУ по борьбе дзюдо.
4. Закрытие сезона по спортивному ориентированию.
5. Классификационные соревнования по силовому троеборью.
6. Приз первокурсника по футболу.

### Апрель

1. Первенство вузов.
2. Весенние маршруты по горному туризму.
3. Контрольные соревнования по легкой атлетике.
4. Соревнования по легкой атлетике на приз газеты «Наука в Сибири».
5. Спартакиада ППС.

### Май

1. Соревнования по легкой атлетике на приз газеты «Вечерний Новосибирск».
2. Зачетные соревнования по силовому троеборью.
3. Кубок НГУ по теннису – этап «Первомайский».
4. «Кубок Победы» по футболу.

Летом проходят соревнования по теннису в рамках «Новосибирского теннисного тура», различные соревнования по легкой атлетике, а также учебно-тренировочные сборы для студентов спортивных отделений СК НГУ.

### Сентябрь

1. Спортивный смотр-конкурс «Первокурсник».
2. Сибирский фестиваль бега.

3. Первенство НГУ по футболу.
4. Мужской турнир по теннису «Закрытие сезона».

### Октябрь

1. Кубок Новосибирской области по баскетболу.
2. Открытый ринг НГУ по боксу.
3. Кубок вузов по волейболу.
4. Соревнования по технике горного туризма.
5. Осенний кросс лыжников.
6. Классификационные соревнования по силовому троеборью.
7. Классификационные соревнования по скалолазанию.
8. Классификационные соревнования по фехтованию.
9. Первенство НГУ по мини-футболу.

### Ноябрь

1. Матчевая встреча сильнейших команд Новосибирска по баскетболу.
2. Открытый ринг НГУ по боксу.
3. Первенство НГУ среди академических групп по Греко-римской борьбе.
4. Первенство НГУ по волейболу.
5. Зачетные соревнования по силовому троеборью.
6. Кубок НГУ по теннису – этап «Осенний».
7. Суперкубок НГУ среди академических групп по футболу.
8. Классификационные соревнования по спортивному ориентированию.

### Декабрь

1. Новогодний турнир среди факультетов по баскетболу.
2. Первенство НГУ по боксу.
3. Первенство НГУ по греко-римской борьбе.
4. «Приз памяти А. Лапина» по волейболу.
5. Открытие зимнего сезона по лыжным гонкам.
6. Открытое первенство НГУ по легкой атлетике.
7. Кубок вузов по легкой атлетике.
8. Первенство НГУ по настольному теннису.
9. Открытие сезона по спортивному ориентированию.
10. Чемпионат Новосибирска по силовому троеборью.
11. Первенство НГУ по силовому троеборью.
12. Первенство НГУ по скалолазанию.
13. Первенство НГУ среди академических групп по футболу.
14. Кубок Новосибирского теннисного тура – 2003.

**НГУ: Университетская жизнь**



Редактор: Попов А. Е.  
Верстка: Панфилова Н. В.  
Отв. за выпуск: Нешумов С. И.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации  
№ ПИ – 12-0750 от 30 июля 2001 г.  
Учредитель – Новосибирский государственный университет.

Адрес: 630090, г. Новосибирск, ул. Пирогова, 2, к. 123а.  
Телефон: (3832) 39-78-16. E-mail: forum@nsu.ru  
<http://www.nsu.ru/press>  
Распространяется бесплатно.  
Время подписания в печать по графику 15.00, фактически 15.00.  
Отпечатано в РИЦ НГУ. Тираж: 1500  
Дата выпуска: 28.03.2003 Заказ № 142  
Редакция не несет ответственности за достоверность  
содержания рекламных материалов.